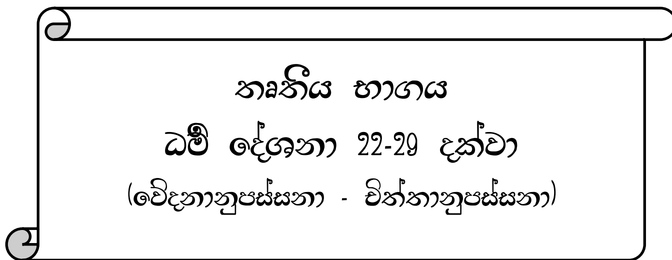
මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය

තෘතීය භාගය

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය



මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය
උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ධර්ම දානයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය
තෘතීය භාගය
(වේදනානුපස්සනා - චිත්තානුපස්සනා)

පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2018

අයිතිය
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 3339193
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN 978-955-4877-06-1

මුද්‍රණය
කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114870333

පෙරවදන

සතිපට්ඨාන දේශනාවත් සතිපට්ඨාන භාවනාවත් යන දෙකම සම්මා සම්බුදු සසුනෙහි ප්‍රධාන ස්ථානය ගන්නා අති විශිෂ්ට ක්‍රියාමාර්ග දෙකකි. මෙම මාර්ග දෙකෙන්ම ලැබගන්නා ආනිසංසය, ප්‍රධාන වශයෙන් එකකි. එනම්, න්‍යාය දැනගැනීමත් සමගම නිර්වාණාවබෝධයයි.

අබුද්ධෝත්පාද කාලයේ නොපවතින්නකි, සතිපට්ඨාන භාවනාව. දවසට තෙවරක් සඟ පිරිසට අනුශාසනා කරන සර්වඥයන් වහන්සේ **"අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ"** යනුවෙන් 'එළඹ සිටි සිහි නුවණින් පිළිවෙත් සම්පාදනය කරව්' යයි කරන අනුශාසනාවද සතිපට්ඨාන භාවනාවයි.

අප විසින් නිස්සරණ වනයේදී පවත්වන්නට යෙදුණ දේශනා පෙළ මෙසේ එක් කොට ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් එළිදක්වන්නට යෙදුණේ, මෙහි අන්තර්ගතය ගැන මනා අවබෝධයෙන් "නිසි කලට අස්වැන්න නෙළාගන්නා ගොවියකු මෙන්" තම චිත්ත ප්‍රසාදය පළ කොට අප්‍රමාදීව සියලුදෙනා කෙරෙහි මෙත් සිතින් නිවනට යොමු කරන චේතනාවෙන්, පින්වත් දයක මහතකු ඇතුළු පවුලේ අනෙකුත් සැමගේ දයකත්වයෙනි. මුද්‍රණ කටයුතු කිරීම සුපුරුදු ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව "කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්" විසින් මැනවින් ඉටු කරන ලදි. ඒ සැමටත් දහම් සැනසිල්ල උදා වේවා!

මෙලෙස නා නා අයුරින් මෙහි ලා ආධාර උපකාර කළ සියලු දෙනාගේම එකම අභිලාෂය නම්, මෙය කියවන ඔබගේ විපස්සනා භාවනාවට මෙයින් අත්උදව්වක් වේවා! යන ශාසනික පැතුමයි. එමගින් ප්‍රතිපත්ති සාසනයට, විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාවට, මෙයින් අත්උදව්වක්ම වේවා! බුද්ධ දේශනාවේ පමණක් ඇති සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, යන උතුම් ගුණ ධර්ම වැඩේවා!

මේ වටිනා උතුම් ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කරන භාවනා'භිලාෂී සැමටත් මෙම කුසල්, ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත් හා සුගති සැපත් කෙළවර අමා මහ නිවන් සුව පිණිසද හේතු වාසනා වේවා!

උ ධම්මජීව හිමි.
2018 ඉල් මස 12 වැනිදා.

සම්පාදක සටහන

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ධර්ම ග්‍රන්ථ පිළිබඳව කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව ලබා දුන් අති පූජ්‍ය උඩරිරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතුළු එහි පාලක මණ්ඩලයට මාගේ ගෞරවය පළමුවෙන්ම පුද කරමි.

පූජ්‍ය උඩරිරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් 2006 - 2008 වර්ෂවලදී මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේදී යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේලාට දේශනා කරන ලද දේශනා 107 කින් යුක්ත වූ "**මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය**" මුල් දේශනා දහය අඩංගු ප්‍රථම භාගය 2017 වසරේදී ප්‍රකාශයට පත් කළ අතර, දේශනා 11-21 දක්වා අඩංගු දෙවන භාගය 2018 වසරේදී ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදි. මෙම පුස්තකයෙහි දේශනා 22-29 දක්වා අඩංගුය. හඬ පටවල ශ්‍රවණ තත්ත්වය දුර්වලය. සමහර තැන්වල හඬ මැකී ගොස් ඇති හෙයින් ඒවා නිවැරදිව පිටපත් කිරීම ඉතාම දුෂ්කර කාර්යයක් විය.

මෙහිදී ගරු උ. ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ විශේෂ උපදෙස් හා අනුශාසනා පරිදි මෙම දේශනා කාණ්ඩ තුනම නැවත වරක් අලුතින්ම නිවැරදිව පිටපත් කර සකස් කිරීමේ දුෂ්කර ක්‍රියාවලිය මුළුමනින්ම ඉටු කිරීමට නිස්සරණ වනය ආරණ්‍යවාසී මහා සංඝ රත්නය ඉදිරිපත් වූහ. මේ පිළිබඳව උන්වහන්සේලාට මාගේ අතිශය ගෞරවය සහ ප්‍රණාමය පුද කරමි. එම කැප වීම නිසා නොවේ නම්, මේ කාණ්ඩ තුන මෙසේ පළ කරන්නට නොහැකි වනු ඇත. තවද, සෝදු පත් පිරික්සීමෙන් මහඟු සේවයක් කළ රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටද අලංකාර ලෙස පිට කවරය නිර්මාණය කොට, එහි මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය කිරීමෙන් සහාය වූ අමිල් කුමාර මහතාටද මාගේ ගෞරවය පුද කරමි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දෙවැනි භාගයේ මුද්‍රණ කටයුතුවලට පූර්ණ දයකත්වය දෙමින්, බෙදා හැරීමටද දයක වූ සාගරිකා සිරිසේන සොයුරිය ඇතුළු පවුලේ සැමටත් දේශනා පිටපත් කිරීමට සහ නිවැරදි

කිරීමට සහය දුන් පද්මා සමරතුංග, අනුලා ප්‍රේමචන්ද්‍ර සහ ධම්මිකා වෙල්ගම යන සොයුරියන්ටත්, සුනිල් රත්නායක සොයුරාටත් ධර්මාවබෝධය ලැබේවා! අපගේ මෙම පුණ්‍ය කටයුතුවලදී උපදෙස් දෙන අයිරින් සුබසිංහ සොයුරියටද අපගේ ගෞරවය පුද කරමු. මේ සඳහා කාලය ශ්‍රමය වැය කළ මාගේ බිරිඳ, සොයුරියන් දෙදෙනාට, චතුරාණි කාරියවසම් සහ මනෝහාරී පෙරේරා දුවලාට සහ පද්මි අක්කාට ධර්මාවබෝධය ලැබේවා!

නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ හේමන්ත රණවක මහතාද කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් මුද්‍රණාලයේ අධිපති ජයසෝම මහතා සහ සේවක මණ්ඩලයද මෛත්‍රී පූර්වකව ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමි.

මෙම කුසලය මාගේත් බිරිඳගේත් නැසී ගිය දෙමාපියන් ඇතුළු ඥාතීහුද හිත මිතුරෝද අනුමෝදන් වෙත්වා! වයෝවෘද්ධ ඥාතීන්ට සහ හිත මිතුරන්ටත් නිරෝගී සුවය ලැබී ධර්මාවබෝධය ලැබේවා!

අපවත් වී වදාළ අති පූජනීය මීතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට උතුම් නිවන් සුව අත් වේවා! මෑතකදී අපවත් වී වදාළ අති පූජනීය නාත්තන්ඩියේ සුගතඥාන ස්වාමීන් වහන්සේටත් උතුම් නිවන් සුව අත් වේවා! මෙත් සිතින් උ. ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා!

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!

සම්පාදක
2018 ඉල් මස 12 වන ද

පටුන

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - වෙදනානුපස්සනා

22-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...///

"කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සුඛං වෙදනං වෙදියාමී'ති පජානාති. දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමී'ති පජානාති. අදුක්ඛමසුඛං වා වෙදනං වෙදියමානො අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමී'ති පජානාතී ති".

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සඞ්ඝ රත්නයෙන් අවසරයි. අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වශයෙන් මීට ඉස්සර ධර්ම දේශනා විසි එකක් විතර පවත්වලා අද ඊගාව දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහායි මේ සූදනම් වෙලා සිටින්නේ. ඒ පසුගිය දේශනා මාලාව තුළින් අපි කායානුපස්සනාව පිළිබඳ සෑහෙන පරිචයක් ලබාගත්තා. ඒ ලබාගත්තා වූ දැනුම අවබෝධය තුළින් අද අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ සතිපට්ඨානයේ ඊළඟ පර්වය වන වේදනානුපස්සනාවට ආරම්භයක් ලබාගන්නයි.

ඒ නිසා අපට තේරෙනවා වේදනානුපස්සනාව ආධුනික ආරම්භක යෝගාවචරයෙකුගේ වැඩක් නෙමෙයි. මේක යම් ප්‍රමාණයක් භාවනාව පිළිබඳව තමාගේම අත්දැකීම් ඇත්තා වූද යම් ප්‍රමාණයක් සර්වඥ දේශනාව පිළිබඳව මූලධර්ම පිළිබඳව පරිචයක් ඇත්තා වූද ඇත්තන්ට වඩාත් විශේෂව වැටහෙනව. වඩා වැදගත් වන්නේ තමා තුළ ඇත්තා වූ අත්දැකීම් ප්‍රදේශයයි. ඒ නිසා වේදනානුපස්සනාවට පරිශ්‍රය සූදනම් කිරීමක් වශයෙන්, පසුබිම සූදනම් කිරීමක් වශයෙන් තමයි, මුලින් කායානුපස්සනාව පිළිබඳව විශේෂ විස්තරයක්, දීර්ඝ භාවනා උපදෙස් පංතියකින් යෙදවුමක් කරලා දැන් වේදනානුපස්සනාවට ප්‍රවේශයක් ලබාගන්න මේ ආරම්භය දීලා තියෙන්නේ.

සමහර භාවනා ක්‍රම පැත්තෙන් බලනකොට මෑතක හුඟදෙනෙකුගේ ලොකු අවධානයක් යොමු වෙලා තියෙනවා මේ වේදනාව පිළිබඳව - නැත්නම් වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාඨ අරගෙන බලනකොට ඉතාමත්ම කෙටිම සතිපට්ඨානය වශයෙන් දකගන්න පුළුවන් වෙන්නේ වේදනානුපස්සනාවයි. ඒකට හේතුව කායානුපස්සනාව පර්ව විසිඑකකින් යුක්තව දීර්ඝව විස්තර වෙනව. වේදනානුපස්සනාවට තියෙන්නෙ බොහෝම කෙටි ප්‍රදේශයක්. එහෙම නමුත් අද කාලෙ වෙනකොට දැන් සර්‍වඥ පරිනිර්වාණයෙන් අවුරුදු 2500 ගානක් පහු වෙලා, අපි සම්ප්‍රදයානුකූලව කියන්නා වූ බුද්ධ ශාසනයේ "ඇති" 2500 ඉවර වෙලා, දැන් "නැති" 2500 ට එන කාලෙ වෙනකොට මේ සර්‍වඥ දේශනාව පිළිබඳව විවිධ පැතිවලින් හොයා බලන, පර්යේෂණ කරන ගති තියෙනවා. එහිදී ලෝකයේ අද පවතින්නා වූ සංකර භාවය, විෂම භාවය, ආස්වාද අනුව යන ගතිය, නිසා මනුෂ්‍යයන්ට පත් වෙලා තියෙන්නා වූ මානසික විකෘතියට, ප්‍රධාන වශයෙන් අසහනයට පිළියම් සෙවීමේදී වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය විශේෂයෙන්ම වෙදකම් පැත්තෙන්, සුව කිරීම් පැත්තෙන් ලොකු ජනප්‍රිය භාවයක් ලබලා තියෙනවා. ඒක නිසා ආදි කාලෙ සතිපට්ඨානය කායානුපස්සනාවට සෑහෙන ලොකු ඉඩක්, ලොකු සැලකිල්ලක්, ලොකු විස්තරයක් සලසලා තිබුණට වේදනාවට එච්චර විස්තර සැපයීමක් සතිපට්ඨානය වශයෙන්, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වශයෙන් ලැබිලා නැති බවයි අලුතින් ඒ දිහා හැරිලා බලනකොට පේන්නෙ.

නමුත් අද සංග්‍රහ ග්‍රන්ථ ලියැවෙන සංඛ්‍යාව දිහා බලනකොට, විශේෂයෙන්ම බටහිර සංකල්පයට අනුව මනස විග්‍රහ කරන්නත්, ඒ වාගේම අද මේ එළඹිලා තියන මනුෂ්‍ය ජීවිතයට, මනුෂ්‍ය හිතට බලපාල තියෙන අභ්‍යන්තර - බාහිර සාධක ගැන සලකා බලනකොට, මේ වේදනා - හැඟීම් පිළිබඳව, ස්පර්ශ පිළිබඳව, ලොකු උනන්දුවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒක නවීන විද්‍යාවෙන් වූ විනාශයටත්, වෙන විදියකට කියනවා නම් නවීන විද්‍යාවේ විකාශයටත් හේතු වෙච්චි දෙයක්. නවීන විද්‍යාව කියන එක පටන් අරගත්තේ එච්චර දියුණු වෙන්ට හේතු වුණේ වේදනාව අයින් කරලා, කායික තත්ත්වය විතරයි

වැදගත් දේ කියල සලකපු එක. "වේදනාව - විඳීම් කියන දේවල්, වෙච්ච දේවල් එල්ලාගෙන යන තරමට ඒක යකැදුරන්ගේ යද්දෙස්සන්ගේ වැඩක්, ගුප්ත විද්‍යා දරන ඇත්තන්ගේ වැඩක්, නවීන විද්‍යාව කියන්නෙ එහෙම දෙයක් නොවේ", කියලා ඒගොල්ල අර කොටහ කඩාගත්ත නිසා තමයි නවීන විද්‍යාව හරියට අහසට ගිය රොකට් එකක් වගේ එක එල්ලේම ලෝකෙන් ඈතට විහිදී ගියේ. අපි ඒක දිහා බලාගෙන හිටියා ලොකු විප්ලවයක් ලොකු ජයග්‍රහණයක් කියලා. නමුත් යන්ට, යන්ට, යන්ට, යන්ට ඒක මනුස්ස මානව හැඟීම්වලින් තොර, ලෝකයේ ප්‍රශ්නවලට උත්තර නැති, විනාශක දෙයක් බවට පත් වෙනකොට මේ ලැබෙන්නා වූ විද්‍යාවට අර හැඟුම්බර පැත්ත, වින්දන පැත්ත, වෙන විදියකට කියනවා නම් මනස විසිරෙන ආකාරය, අද විද්‍යාවේම ශාඛාවල් විදිහට සමහරු විස්තර කරාට මේක කෙහෙල් ගහේ මල් පිපුණා වගේ වැඩක්. උණ පඳුරක මල් පිපුණා වාගේ වැඩක්. විද්‍යාවට කවදාවත් අයිතිවාසිකමක් මුලින්ම නැහැ, නෛසර්ගිකව ඇත්තේ නැහැ, මනස විසිරෙන ආකාරය කියන එක විස්තර කරන්න. එහෙම නම් විද්‍යාව කියන අර්ථය, වචනේ අර්ථය බිඳෙනවා. විද්‍යාව කියලා කියන්නේ ඒකාන්තයෙන්ම භෞතික පැත්ත.

අද ඒ නිසා ඒකට මානසික විද්‍යාව කියලා වෙනම නමක් දාගෙන තියෙනවා. ආන්න ඒකේදී වේදනාව පිළිබඳව, විශේෂයෙන්ම එදා ගුප්ත යයි කියලා හිතලා, එදා යක්දෙස්සන්ගේ වැඩක් කියලා හිතලා, පහත් ආසියාතිකයන්ගේ වැඩක් කියලා අතහැරල දාපු, පැත්තක දාපු වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව දැන් ඉතින් අලුතෙන් හොයන්ඩ පටන් අරන් තියෙනවා. ඒ නිසා අද්‍යතන සතිපට්ඨාන පොත්වල වේදනානුපස්සනාව ගැන සෑහෙන විස්තරයක් තියෙනවා. ඒකෙන් අපටත් පාඩුවක් නෑ. අපිටත් ඒකෙන් ගන්ට ආදර්ශ තියෙනවා. මොකද ඒ ඇත්තෝ තෝරතෝරා එක එක පැතිවලින් බලන්නෙ මේ සර්වඥ දේශනාවමයි. සතිපට්ඨානෙ සර්වඥ දේශනාව වෙදනානුපසසනාව පිළිබඳව එච්චර විස්තර නැති වුණත් මේ ආරම්භක පාඨ පමණක් තිබුණත් සූත්‍ර පිටකයේ වේදනා සංයුක්තය වාගේ තැන්වල විශේෂයෙන්ම ඒවා පිළිබඳව සවිස්තර සඳහන්වලින්

කිසිම අඩුවක් නෑ. ඒක පරිපූර්ණයි. ඒක නිසා බටහිර සංකල්පයට අනුව බලන ඇත්තෝ ඒවා බලබලා සතිපට්ඨානයට සම්බන්ධය හොයමින් ඒ ඇත්තෝ හොයාගත්තා කියලා තෑගි බෝග බෙදගනිමින් කටයුතු කරමින්, විද්‍යාවට සම්බන්ධ කරමින් විශාල විකාශනයක් අද තියෙනවා වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව. ඒ නිසා අද භාවනා ක්‍රම තියෙනවා වේදනානුපස්සනාව මුල් කරගත්ත. ඒවා ජනප්‍රියයි.

කොහොම නමුත් අද පවතින්නා වූ තත්ත්වය මේ විදිහට අපි විමර්ශනය කරලා බැලුවට ඔය කොයිම භාවනා ක්‍රමයකින් ගියත් කායානුපස්සනාවට පස්සේ වේදනානුපස්සනාවට හිත වැටෙන බව සර්වඥයන් වහන්සේගේ මූලික ඉගැන්වීම් ක්‍රමයක්. ඒක විතරක් නොවේ, එක දවසක්, එහෙම නැත්නම් එක පැයක් පර්යංකයට ගිහිල්ලා භාවනා කරපු යෝගාවචරයාට වුණත් කොච්චර කායානුපස්සනාව කරගෙන ගියත් විනාඩි දහයකින් පහළොවකින් වේදනාව කියන එක, වේදනානුපස්සනාව නැතත් වේදනාව කියන එක නම් හොඳට තේරෙන්ට පටන්ගන්නවා. ඒක ගැන නොදනුවත්ව දකගන්නා වූ ආධුනික යෝගාවචරයා, දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කිරීමට ඇත්තා වූ ප්‍රධාන බාධාව වන ඉරියව් මාරු කිරීම මාර්ගයෙන් අනිත් අයට හොරෙන් නැත්නම් තමන්ගෙ හිතටත් හොරෙන් ඉරියව් මාරු කරමින්, කායානුපස්සනාව දිගට කරගන්න බැරි වෙයි කියන පශ්චාත්තාපයෙන්, මට භාවනාව හරිගියෙ නැත්තෙ උපදෙස් වැරදිලාද? ගුරුවරයට වැරදිලාද? ආදී වශයෙන් විවිධ සංකල්ප, විකල්ප ජාලාවක පටලැවෙනවා. නමුත් යෝගාවචරයා තලතුනා වෙනවා කියලා කියන්නේ, යෝගාවචරයා හොඳ පළපුරුදුකාරයෙක් කියලා කියන්නේ, එයා ඉඳගන්නකොටම දනගන්නවා, සාමාන්‍යයෙන් ශරීරය කායානුපස්සනාව දිගේ භාවනාවක් වශයෙන් අපි හසුරුවන්ට ගියාට ස්වභාවයෙන් ස්වල්ප වේලාවකින් වේදනාව මතු වෙනවා. ඒක වැරැද්දක්, ඒක පටලැවිල්ලක් නොවේ, ස්වභාවය. ඒ මොකද, ඒ වෙනකොට පළපුරුදු යෝගාවචරයෙක් බවට පත් වෙන්ට පැය ගණන් දවස් ගණන් ගොඩක් වාඩි වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා කල් ඇතුව හොඳට සක්මන් කරලා, වේදනාව ආවත් ඒ වේදනාවට මනා සේ, නැත්නම් සිහි නුවණින් යුක්තව මේවා

මේවා කළ යුතුයි කියලා වේදනානුපස්සනාවට යම් කිසි විදිහක සාදර බවක් හා පෙළගැස්මක් ඇතුව වාඩි වෙනකොට, ඒ යෝගාවචරයාට අනිකුත් යෝගාවචරයන් වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවෙන් භාගයක්වත් ඔහේ ඇඹරි ඇඹරි හරි වාඩි වෙලා ඉන්ට පුළුවන් තත්ත්වෙකට පත් වෙනව.

ඒ නිසා සමාජ ධර්මයක් වශයෙන් බැලුවත් වේදනානුපස්සනාව අතනෑර යන්ඩ වෙන දෙයක්. ඒ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයාටත් වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව ගන්ට පාඩම් නැතුවා නොවේ. තියෙනවා. මධ්‍යස්ථ යෝගාවචරයාටත්, වෙන විදිහකට කියනවා නම් යම් ප්‍රමාණයකට මේක පිළිඅරගෙන මේක විෂයෙහි ගැටිලා තොරතුරු අත්දකීම් මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයක් ඇති කෙනාටත්, ගොඩක් පටලැවිලි තැන්, ඇද තැන් දිගෑරගන්ට පුළුවන් වෙනවා. අද කාලේ පරිනිර්වාණයට පත් වෙන තාක් කල්ම වේදනාව පිළිබඳව දත යුතු කරුණු රාශියක් තියෙනවා. පරිනිර්වාණයමයි! මේක හොඳට තේරුම්ගන්ට ඕනෑ, පරිනිර්වාණයමයි මේ වේදනාවෙ නිරෝධයට එකම ක්‍රමය. අපි හිතන විදිහට සාමිස සැප, නිරාමිස සැප කොයි එක තිබුණත් තාමත් වේදනාවෙමයි. තාමත් වේදනාවෙ ඒ පැත්ත මේ පැත්ත පෙරළමින් බලබලා ඉන්නවා මිසක්ක ඒකෙ ස්ථිර වෙනසක් වෙන්නෙ නෑ. ඒක නිසා වේදනාවෙදි හොඳට පැහැදිලි වෙනවා අද අද දූන් දූන් මේ භවයේදීම නිවන් දකීම පිළිබඳ අදහසකින් සතිපට්ඨානෙ පොත පෙරළලා භාවනාවෙ යෙදෙන කෙනාට නම් වේදනාව ඍජු උත්තරයක් සලසනව. එහෙම නැතුව උගුරට හොරා බෙහෙත් කන්නා වාගේ මේ සංසාරේ හොඳින් ගත කරන්ට ඕනෑ, සංසරේ හොඳ පැත්ත විතරක් බලන්ට ඕනෑ, සැප වින්දනය ලබන්ට ඕනෑ, දිව්‍ය ලෝක සම්පත්ති බ්‍රහ්ම ලෝක සම්පත්ති ලබන්ට ඕනෑ, එහෙම නැත්නම් සෞභාග්‍ය සම්පන්න මනුස්ස ආත්ම භාව ලබන්ට ඕනෑ කියලා උගුරට හොරා බෙහෙත් කන ක්‍රමයට බුද්ධාගම හරවාගන්න ඇත්තන්ට නම් වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව එච්චර සිත්ගන්නාසුලු ගතියක් එන්නෙ නෑ. කායානුපස්සනාවට වඩා වේදනානුපස්සනාව එවැනි ගමන් යන ඇත්තන්ට, එහෙම නැත්නම්

මේ ගමන මොනම නිදහසට කාරණාවක් දීලා හෝ ප්‍රමාදයට වඩලා ගන්න ඇත්තන්ට වේදනානුපස්සනාවේ රසයක් නැති වෙනව.

නමුත් යම් කිසි කෙනෙකුට, අපි කලින්ම මතක් කළා වගේ සංසාරේ බය දැකලා, සංසාරෙන් ගැලවීමට වහවහා කටයුතු කරන කෙනෙකුට නම් වේදනානුපස්සනාව දන්නෙ නැතුව කොහොමදැ මේ ගමන යන්නේ, කියන තරම් වගේ වැදගත් හොඳ සාරධර්ම තොරතුරු රාශියක් වේදනානුපස්සනාවේදී සංග්‍රහ වෙනවා. වේදනාව පිළිබඳව අපි මේ ඉදිරිපත් කරගත්තා වූ පාලි පාඨයේම සඳහන් වෙන්නේ "**සුඛං වා වෙදනං වෙදියමානො සුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති**" යම් ආකාරයකට අපි මේ ඉරියව් හතර පවත්වනකොට එදිනෙද වැඩ කරනකොට සක්මන් කරනකොට පයඹ්ඩකයේ ඉන්නකොට අපිට යම් ආකාරයකට සැප, නුහුරු වේදනාවක් ආවා නම් ඒ සර්වඥ උපදේශය, සතිපට්ඨානෙ බුදු උපදේශය, මම සැප වේදනාවක් විඳිමින් සිටිමියි කියලා දැනගන්නවා. "**දුක්ඛං වා වෙදනං වෙදියමානො දුක්ඛං වා වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති**" යම් ආකාරයකට ඒ සැප වේදනාව දුක් වේදනාවක් බවට පෙරළුණා නම්, එහෙම නැත්නම් දුක් වේදනාවකට ඇහැ ඇරුණා නම්, දැන් මම දුක්ඛ වේදනාවක් විඳිමින් ඉන්නවා කියලා දැනගන්නවා. සමහර වෙලාවකට අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවකට හිත හැරුණා. අවදි වුණා. එහෙම නැත්නම් සැපෙන් දුකට දුකෙන් අදුකඛම සුඛයට පෙරළුණා. ආන්න එහෙම භාවයට තමන් පත් වෙනවා නම් ඒක අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක් වශයෙන් දැනගැනීමයි සර්වඥයන් වහන්සේගේ උපදේශය. මේකෙ ඉදිරිපත් කිරීමෙත් සාමාජික අර්ථයක් හැටියට පේන්න තියෙනවා. මොකද සුඛ වේදනාවක් පවතිනකොට නම් මම සුඛ වේදනාවක ඉන්නවා කියන්ට කොඩි දන්න පුළුවන්. බැනර් ගහන්න පුළුවන්. සම්භාෂණ පවත්වන්න පුළුවන්. අනිත් අයට කතා කරන්න පුළුවන්. එන්න එන්න! අපි අද ජයගෙන ඉන්නෙ. අපිත් එක්ක ජයපැන් සාදයක් පවත්වන්ට එන්ට එන්ට කියලා ඒක අඬහැරපාන ගතියක් ලෝකයාට තියෙනවා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සුඛ වේදනාවක් විඳින වේලාවේදී, මේක නම් මේ වගේ සමාජ සිද්ධියක් නොවේ. යෝගාවචරයෙක් තනියම පටිසල්ලානයෙන් සුඛ වේදනාවක් ඇති

වෙලාවේදී තමන් සුඛ වේදනාවක් විඳිමින් ඉන්නවා කියලා දැනගන්න එකට ආඩම්බරයෙන් ඉදිරිපත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක අපි සමාජ ධර්මයක් විදියටත් කරලා තියෙන දෙයක්. නමුත් මෙතන ඒ වගේ ආස්වාදයේ උදම් වෙන, ආඩම්බර වෙන ගතියක් නෙමෙයි තියෙන්නෙ. සුඛ වේදනාවක් විඳිනවා කියන දැනගැනීම පමණයි.

ඊගාවට ඇත්තා වූ දුක් වේදනාවක් විඳින වෙලාවේදී නම් දුක් වේදනාවක් විඳින බව පිළිගැනීම අපි කියන්නේ ඇඬිල්ලක්, දෙඩිල්ලක්, චෝදනා කිරිල්ලක්, විලාපදීමක් වශයෙන්. එහෙම නැත්නම් අපි ඒ වේලාවට මූණ හංගාගන්නවා. පිරිසෙන් අයින් වෙනවා, සමාජ ධර්මයක් විදිහට. නමුත් මෙතනදී යෝගාවචරයාට මතක් කරනවා යම් ආකාරයකට අපි අර සුඛ වේදනාව පිළිබඳ ආකල්පය පැවැත්වූවා නම්, ඒ ආකාරයටම දුක්ඛ වේදනාවක් ආපු වේලාවේදී මම දුක් වේදනාවක් විඳිමින් ඉන්නවා කියලා දැනගන්න එක, ඒ දැනගැනීම කනගාටුවක්, දැනගැනීම පරාද වීමක්, දැනගැනීම ඉච්ඡා භංගත්වයක්, බංකොලොත් භාවයට පත් වීමක්, මුකුලිත වීමක්, පසුබෑමක් කියලා හැඟීමක් තියෙනවා. සුඛ වේදනාවක් දැනගැනීම නම් කාටත් සුව එළවන දෙයක්. ඒක දැනගන්න දැනගන්න තව සුඛ වේදනාව වැඩි වෙනවා. දුක්ඛ වේදනාවේදි නම් ආවේණික දුක් තියෙනවා මේ ජීවිතේ. ඒවා ඔක්කොම තිඹිරිගෙයිදී ශුද්ධ කරන්නෙ. හැංගිච්ච කරුවල තැන්වල කරන්නෙ. ඒවට වෙනම තැන් හදාගෙන තියෙනවා. අපි ඒවා අවමංගල්‍ය ස්ථාන නැත්නම් කරුවල ගෙවල් වශයෙන් හදල තියෙනවා. ඒ මොකද, ඒක පේන එක එච්චර හරි නෑ වගේ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ දෙකටම සම තැනක් දීලා තියෙනවා. සුඛ වේදනාවෙන් දුක් වේදනාවට යෑම යම් ප්‍රමාණයක ආධ්‍යාත්මික, ඒ වගේම ආගමික හැඟීමකින් යම් කිසි කෙනෙකුට කටයුතු කරන්න පුළුවන් නම්, සුඛ වේදනා අවස්ථා මේවා මේවා වශයෙන් දැනගෙන, දුක් වේදනා අවස්ථා මේවා මේවා වශයෙන් දැනගෙන, හොඳට ඒ වින්දන විෂයෙහි යෝනිසෝමනසිකාරයේ, එහෙම නැත්නම් මනසිකාරයේ යෙදෙනවා නම් හුඟක් කල් යයි.

ඔය දෙකටම නැති හුඟක් වෙලාවල් අපේ ජීවිතේ තියෙන බව යෝගාවචරයෙකුට නම් දැනගන්න පුළුවන්. සුඛයටත් අහු වෙන්නෙ නැති දුකටත් අහු වෙන්නෙ නැති හිතටත් අහු වෙන්නෙ නැති මනසිකාරයටත් අහු වෙන්නෙ නැති අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව කියලා ඉතා වටිනා කොටසක් සෑම ජීවිතයකම තියෙනවා භාවනා කළත් නොකළත්, සම්‍යක්දෘෂ්ටික වුණත් මිථ්‍යාදෘෂ්ටික වුණත්. සමහර වෙලාවට තිරිසනුන්ටත් තියෙනවා. නමුත් තිරිසනාට හෝ මිථ්‍යාදෘෂ්ටිකයාට මේක පිළිබඳව මූණට මූණ දලා හමු වීමේ අවස්ථාව අඩුයි. හමු වුණත් ඒක සම්පූර්ණ මෝහයෙන් වැහිලා තියෙන්නෙ. අන්ධකාරයෙන් වැහිලා තියෙන්නෙ. සැප වේදනාවෙන් දුක් වේදනාවට ආධ්‍යාත්මික හැඟීමකින් හෝ භාවනා මනසිකාරයකින් හෝ දැකගැනීමට ආරාධනා කරගත්ත අධිෂ්ඨාන කරගත්ත යෝගාවචරයාට නම් සැප දුක් දෙක දවසේ පැය විසිහතරේ ලකුණු කරලා ටිකෙන් ටික ගත්තොත් සෑහෙන ප්‍රදේශයක් දැකගන්න පුළුවන්. මේක සැපත් නැති දුකත් නැති ප්‍රදේශයක්. මේව්වා ඔක්කෝම යටිපහු වෙලා තියෙනවා මෙච්චර කල්. කොහොමද වුණේ කියන එක අපි දන්නේ නෑ. ආන්න එහෙම කොටස්, එහෙම නැත්නම් මේ අතරමැද තිබුණා වූ රූප හිදැස් ප්‍රදේශ පිළිබඳව අවබෝධ වෙන්ට පටන් අරගන්නකොට, ඒක අහු වෙන්නේ නෑ. ඒක දැනෙන්නෙ නෑ. ඒක විඳින්ට බෑ. ඒක හීන් නූලෙන් මාරු වෙච්චි ගතියක් තමන්ට තේරෙන්ට පටන්ගන්නවා. ආන්න ඒ වේලාවේදී මෙන්න මේකට තමයි අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව කියන්නේ කියලා, ඒක දැනගන්නවා කියන්නෙ යෝගාවචර ජීවිතයෙ කායානුපස්සනාව හොඳ පරිචයක් ඇති කරගෙන ඉදිරියට යනකොට සිදු වන දෙයක්.

ඕකට දැන් අපි මේ විස්තර කරන්න හදන අහු වෙන්නෙ නැති කොටස පිළිබඳව හොඳ ඉඟියක් කායානුපසසනා භාවනාවේදී සර්වඥයන් වහන්සේ මතු කරලා දීලා තියෙනවා. එතනදී එච්චර ගැඹුරකින් යන්නෙ නෑ. ගැඹුර එන්නේ දැන්. එතනදී කරන්නෙ හඳුන්වා දීම විතරයි. ආනාපානසති භාවනාව කරනකොට "**සතොව අස්සසති සතොව පස්සසති**" කියලා ප්‍රථම චතුක්කයේ ඉස්සල්ලාම පියවර පෙන්නන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක සිහියට යට කරලා

සතියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරනවා. ප්‍රශ්වාස කරනවා. ඒක සාමාන්‍ය ඔය සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයට යනකොට කොයි ගුරුවරයත් වගේ පොදුවේ පිළිඅරගන්න පුරුදු වෙලා තියෙනවා. ඒ ඇතුල් වීම, පිට වීම වශයෙන් හෝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කිරීමක් කියන ප්‍රායෝගික තැනට හෝ ගෙනැල්ල තියෙනවා. ඇතුල් වෙනකොට ඇතුල් වෙන බව දන්නවා. පිට වෙනකොට පිට වෙන බව දන්නවා. නැත්නම් හුස්ම ඇතුල් වීම පිට වීම සතියට අල්ලාගන්නවා. එළඹ සිටි සතියෙන් යුක්තව කරනවා. "**සතොව අස්සසති, සතොව පස්සසති**". ඊගාවට ඒ යෝගාවචරයාට හැපෙන තැන හෝ හැපීමට හේතු වෙන්නා වූ හුස්ම රැල්ලේ ගනුදෙනුව කියන දෙකෙන් එකක්, නැත්නම් දෙකම මේ ගමනට මාර්ග සිතියමක් වෙනවා. මග දැක්වීමක් කරනවා. ආන්න ඒ දිගේම තව ඉදිරියට යනකොට හැපෙන තැන මාර්ගයෙන් හෝ හැපෙන හුස්ම රැල්ල, හේතුකාරක හුස්ම රැල්ල දීර්ඝ වශයෙන් ඇතුල් වෙනවාද කෙටි වශයෙන් ඇතුල් වෙනවද කියන එක - සර්වඥයන් වහන්සේ ආරාධනා කරනවා දැන් ඉතින් ඒකෙ දිග බව කෙටි බව බලන්ඩයි කියල. මේ දිග බව කෙටි බව බැලීමේදී මෙනෙහි කරන්නේ - අමතර තොරතුරක් මම මේ මතක් කරන්නේ කාටත් ඒක මතක් කළ යුතු දෙයක් නිසා - මෙනෙහි කරන්නේ නම් තාමත් හුදු පොදු ප්‍රඥප්ති ඇතුල් වීම පිට වීම වශයෙන්. නමුත් මෙතන විශේෂ වැඩක් වෙනවා. මේ ඇතුල් වෙන වෙලාව දීර්ඝයි, මේ පිට වෙන වෙලාව දීර්ඝයි. මේ ඇතුල් වෙන වෙලාව කෙටියි, පිට වෙන වෙලාව කෙටියි. සමහර විට මුළු පයර්ඝිකයටම දීර්ඝව පේන්න පුළුවන්, කෙටිව පේන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට දීර්ඝ ඇතුල් වීමක් සහ කෙටි පිට වීමක් සමහර චරිතවල තියෙන්ට පුළුවන්. සමහර වෙලාවට කෙටි ඇතුල් වීමක් හා දීර්ඝ පිට වීමක් වෙන්ට පුළුවන්. ඒක පිළිබඳව ගොඩාක් අනාවැකි ප්‍රකාශ කරන්ට පුළුවන්, චරිත ලකුණු කියන්ට පුළුවන් තරමේ ගැඹුරක් මේකෙ තියෙනවා. නමුත් ඒක නෙමේ මෙතන අදහස. මෙනෙහි කිරීම ඒ ආකාරයෙන්ම කරන ගමන් දිග කෙටි බව බලනවා.

ඊට පස්සෙ අදහසක් තියෙනවා "**සබ්බකාය පටිසංවෙදී**" කියලා මුල මැද අග බැලිල්ලක් කියලා එකක්. ඇත්තටම සතිපට්ඨාන

සූත්‍රයේ සඳහන් වෙන්නෙ "**සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**". ඒ "**සබ්බකාය**" කියන එක හාත්පසින් මුළු කය මුළුල්ලම කියලා අරගන්නව. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළුල්ලම. ඒ මොකද කය කියන වචනය භාවනා පාරිභාෂික ශබ්දමාලාවේ හැටියට කාය සංස්කාර වශයෙන් සඳහන් වෙනව. කාය සංස්කාර කියන පාරිභාෂික වචනය පාවිච්චි වෙන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට. ඒ නිසා කාය, සබ්බකාය පටිසංවෙදී කියලා කියන්නේ කාය සංස්කාරයාගේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සියල්ලම. මුල, මැද, අග, සියල්ලම. මෙන්න මෙතෙන්ට එනකොට ආශ්වාසය නැති තැනක ඉඳලා යාන්තම් පටන් අරගෙන මේක දීර්ඝ වශයෙන් හෝ කෙටි වශයෙන් ඇතුළට ඇදිලා ගිහිල්ලා ඒකෙ අවසානයට පත් වෙනවා. පටන්ගන්න වෙලාවේදී නැති හුස්ම රැල්ලක් ක්‍රමයෙන් වැඩි වේගන යනකොට ස්පර්ශය ඕන්න කොතැනකදී හරි යෝගාවචරයා අල්ලාගන්නවා. ඊට පස්සෙ ස්පර්ශය වැඩි වේගන ගිහිල්ල ආය අඩු වේගන ගිහිල්ල තැනකින් නොදැනෙනවා. ඒ නොදැනී ගියත් තාම ප්‍රශ්වාසය නැත්නම් හුළං ගනුදෙනුව සිද්ද වෙනවා වෙන්ඩ පුළුවන්. නමුත් අපට වැටහෙන්නෙ නෑ. ඒක යෝගාවචරයාට බාධාවකුත් නෑ. මොකද තමන්ට අහු වෙන ප්‍රදේශයේ ඕන්න පටන්ගත්තා, ඕන්න ඇදිලා ගියා, ඕන්න ඉවරයි කියලා මෙනෙහි කරන්නෙ නැති වුණාට දැනගන්නවා. ඊට පස්සෙ ප්‍රශ්වාසය නැවත පටන් අරගන්නෙ ඒ දෙක අතරමැද යම් හිදැසක්, යම් අහු වෙන්නෙ නැති, විඳින්ට බැරි මොකක්දෝ පාළු හිස් තැනකට ගිහිල්ලා ඔන්න ප්‍රශ්වාසය කොහෙන්දෝ කොනකින් පටන් අරගෙන දීර්ඝ වෙලා ප්‍රශ්වාසය බැහැලා යනවා. ඔය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අතරමැද ලොකු විරාමයක් තියෙනවා. අපි ගහබැනගන්න වෙලාවක, රණ්ඩු කරන වෙලාවක, නැත්නම් රසවත් දෙයක් රස විඳින වෙලාවක එතනදී අපිට ඔච්චර විස්තර බලන්ට හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඒක කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ සාමාන්‍ය වාඩි වෙලා හෝ නිදගෙන හෝ ඉන්න වෙලාවෙ හුස්මට. ඒ වෙලාවට ඒ දෙක අතරමැද තියෙන්නා වූ මේ අදුක්ඛමසුඛ ස්වභාවය, සැපකුත් නැති දුකකුත් නැති හිතට අහු වෙන්නෙ නැති ස්වභාවය, ඉස්සෙල්ලාම ආධුනික යෝගාවචරයාට අහු වෙන්නෙ

නැතුවා නෙමෙයි. අහු වුණාට පේන්නෙ භාවනාව කැඩිලා වැරදිලා මොකක් හරි වෙලා කියලා.

නමුත් පස්සෙ පස්සෙ යෝගාවචරයාට මූලික අවස්ථාව **"සතොව අස්සසති, සතොව පස්සසති"** කියන අවස්ථාව **"දීඝංවා, රස්සංවා"** කියන අවස්ථාව අනුව හොඳට එල්ල වෙච්ච් හිතකට යොමු කෙරුවොත් නම් ඒ යෝගාවචරයාට ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයේ මුල මැද අග බලන්ට කියනකොට අනිවාර්යයෙන්ම දෙර ඇරෙන්නේ ආශ්වාසයේ අගත් ප්‍රශ්වාසයේ මුලත්, ඒ වාගේම ප්‍රශ්වාසයේ අගත් ආශ්වාසයේ මුලත් අතරමැද මොකක්දෝ හිස් තැනක් තියෙනව. මේ හිස් තැන, සක්මන කරල ඇවිත් වාඩි වෙච්ච ගමන් බොහොම පුංචියි. ක්‍රමයෙන් හිත තැන්පත් වේගෙන වේගෙන වේගෙන යනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක හැපෙන ප්‍රදේශ පුංචි වෙනවා. දැනුණේ නැති අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව වැඩි වෙන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් පෙර පින් මදි නම්, භාවනා කරලා පරිචය නැතිනම්, බණ අහලා පුරුද්දක් නැතිනම්, මේ සංසිද්ධිය දකින්නෙ භාවනාව වැරදිලා, භාවනාව කැඩිලා කියලා ඒක පිළිබඳව බොහෝ විට වැරදි සඤ්ඤ, වැරදි චිත්ත, වැරදි දෘෂ්ටි ඇති කරගන්නවා. ඒ නිසා බණ අතරමැද කියමින් සාකච්ඡා කරමින් යෝගාවචරයාගේ කමටහන් කතා අහමින් දොම්නස් වෙනවා - ඒ දේ දකිනවා නම් ඒ වේලාවට හිත කලබල කරගන්ට එපා. නීවරණවලට ඉඩ තියන්ට එපා. ඒ හිස් තැනේදි, ඊගාවට ප්‍රශ්වාසයේ අග නම් ආශ්වාසයේ මුල පිළිබඳව අපේක්ෂාවෙන් නොසැලී ඉන්ට. හිත එහෙම්ම තැන්පත් වෙන්න අරින්න. ප්‍රශ්වාසයේ අගදී මේ වාගේ හිස් තැන නතර වුණා නම් ආශ්වාසයේ මුල ගැන අපේක්ෂාවෙන් නොසැලී එතන ඉන්න. තමාගේ භාවනාව අදහාගන්ඩ. සතිය කඩාගන්ඩ එපා. සමාධිය කඩාගන්ඩ එපා. ඒ විදියට හිස් තැනට පුරුදු වෙන්න කියලා තව ඉස්සරහට යනකොට යනකොට සැක පහළ වෙනවා අඩු නම්, සති සමාධියේ බාධාවක් නැතිනම් එන්ඩ, එන්ඩ, එන්ඩ, එන්ඩ, මේ හිස් තැන වැඩි වෙනව. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ දැනීම අඩු වෙනව හිස් තැන වැඩි වෙනව.

මේ හිස් තැනේදී තමා විසින්ම අවුල් කරගන්නේ නැතුව ඉන්ට දක්‍ෂ වෙනවා නම් යෝගාවචරයා, ඒ යෝගාවචරයාගේ හිත නීවරණයන්ගෙන් තොර වෙන්නත් දුක්ඛ වේදනා සුඛ වේදනා ඉක්මවල අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවට එන්නත් අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඉතින් මේකෙ තියෙන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ හරිගස්සපු ගැටයක්වත් එහෙම නැත්නම් බොරුවක් මුළාවක් වංචාවක්වත් නෙමෙයි. මේ ශරීරයටත් හිතටත් ආවේණික වූ න්‍යාය ධර්මයක්. ඒ නිසා අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව ආවට පස්සේ මෙන්න මේකයි, මේ විඳගන්ට බැරි දැනගන්ට බැරි මේ අවස්ථාව අතරමං වීමක් නෙමෙයි. සර්වඥයන් වහන්සේ මේ වෙලාවේදී පොඩි ළමයින්ගේ සෙල්ලමක් වාගේ "මේ කොයි යන්නේ රයිගම් පාරේ" කියලා ඇස් දෙක බැඳගෙන ගිහිල්ලා කරකවලා කරකවලා අතෑරියා වාගේ තැනක් නෙමෙයි. ඒ විශාල දියුණුවට පෙර, හිතට ඒක පිළිබඳව පොඩි ලකුණක් පෙන්නන වෙලාවක්. යන්ඩ හදන ඉස්සරහ ආධ්‍යාත්මික ගමනේ හැටි. අරමුණක් දිගේ ගිහිල්ලා ඒ අරමුණ යම් තැනකදී නතර වෙලා කෙළින්ම යන්ඩ කියනවා තමන්ටම. බය නැත්නම්, නිවන ඕන්නම් කාය ජීවිත නිරපේක්‍ෂව යන්න ඕනෙ නම් යන්නෙයි කියලා. ඉතින් ඒ වෙලාවෙදි වටපිට බලනවා නම්, ආපස්ස හැරිලා බලනවා නම්, තක්කු මුක්කු වෙනවා නම්, සැක උපදවනවා නම් ඒකෙන් පේන්න තියෙන්නෙ අපි කොච්චරක් මේ කයට, කොච්චරක් මේ ජීවිතයට, එහෙම නැත්නම් කොච්චරක් මේ සංඥාවලට, කොච්චරක් මේ ප්‍රඥප්තිවලට බැඳිලා තියෙනවද කියලා. ඉතින් මේ විස්තර කිරීම සඳහා විනාඩි දෙකතුනක් යනවා, නමුත් විනාඩි ගාණක් යන්නෙ නෑ ඕක භාවනා කරනකොට නම්. බොහෝම සුළු වේලාවක් ඇතුළත සිද්ධ වෙන දෙයක්. නමුත් මේ දේ ඒත්තුගන්න නම් විනාඩි ගණනක් නෙමේ පැය ගණනක් නෙමේ ජීවිත ගණනක් වුණත් යන්ට ඉඩ තියනවා. මොකද ඒ තරම්ම සුඛ වේදනාවටත් දුක්ඛ වේදනාවටත් අපේ තියෙන නෑදෑකම, ලේ නෑකම. එහෙම අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව එනකොට අපි ටිකක් පැකිළෙනවා. අපි ටිකක් අන්ද මන්ද වෙනවා. සැක කරනවා, මේකදෝ කියලා. මෙච්චර ඉක්මනට මේක එන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒ භාවනා කරපු නිසා ආපු එකක් නෙමෙයි. හැමදාම

තියෙන එකක්. මේ භාවනා ලෝකය නිසා පේන්න පටන්ගන්නවා. ඒක බණ ඇහැව්වත් සාකච්ඡා කළත් කියල තිබුණත් හැමදම මේක පිළිගන්නව නම් පිළිඅරගන්නේ වරක් හෝ සැක කරලා වරක් හෝ අන්දමන්ද වෙලා. ඒ තරමටම මෝහාන්ධකාරයි මේ අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ ඉස්සෙල්ලා සුඛ වේදනාව පෙන්නලා, ඒ කියන්නේ ඔක්කෝටම හිතන්න පුළුවන් හොඳ සුභ පැත්තෙන් පටන් අරගෙන, ඊගාවට පිළිගන්ට කැමති නැති නමුත් ඔක්කොම දන්නා වූ දුක්ඛ වේදනාව පෙන්නනවා. දුක්ඛ වේදනාව පෙන්නලා උන්වහන්සේ පෙන්නලා දෙනවා, මේ මම දෙන දෙයක් නෙමෙයි. ඒත් මම දන්න දෙයක්. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව කියලා එකක් තියෙනවා. ඒකත් සුඛ වේදනාව වගේම දැනගන්ටය කියලා.

ඉතින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ කොටස, මේ වැඩ පිළිවෙල කොහොමද ආධුනිකයෙක් භාවනාවට නංවාගන්නේ, කොහොමද කමටහනට කිට්ටු කරගන්නේ කියන එක අවස්ථා දෙකතුනක් නැත්නම් ජවනිකා දෙකතුනක් පිඬු කොට දැක්වීමක් මේකෙ තියෙන්නෙ. දැන් මේ මෑත කාලයේදී භාවනා ක්‍රම දියුණු වුණයි කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඔය සන්ධිස්ථානෙට හොඳට එළිය වට්ටලා එහි ඇත්තා වූ ඒ ජවනිකා දික් කරලා පෙන්නනවා. ඔහොම හෙමිහිට යන්ඩ ඇරලා කඩකඩා පෙන්නනවා. ඒ කැඩීම සඳහා මෙතනදී සතිය පිහිටුවීම වශයෙන් සතිපට්ඨාන වශයෙන් ගත්තොත් වැදගත්ම දේ තමයි, සුඛ වේදනාවක් ආවත් දුක්ඛ වේදනාවක් ආවත් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් ආවත් ඒක දැනගන්නා එක. ඉතාමත්ම වැදගත් දේ ඒකයි. දැන් මම ඉන්නේ දුක්ඛ වේදනාවේ. ඒක "පජානාති" කියන වචනෙට යොදන්ට බැරි පදයක් නෙමෙයි, යොදන්ට පුළුවන්. නමුත් "පජානාති" කියන පදයට අපි විස්තරයක් මේ සලසන්නෙ. ඉස්සර වෙලාම අවශ්‍ය කරල තියෙන්නේ මට දැන් සුඛ වේදනාවක් ආවා කියලා, මම දැන් සුඛ වේදනාවක ඉන්න බවට සතිමත් වෙන්ඩ ඕන. දුක්ඛ වේදනාවක් ආපුවහම දුක්ඛ වේදනාවේදී සතිමත් වෙන්න ඕන. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් ආපුවහම අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවේදී සතිමත් වෙන්න ඕනෑ. ඒක නොවන්නේ සුඛ වේදනාවක් ආපුවහම රාගයෙන් මත් වෙන නිසයි. දුක් වේදනාවක් ආපුවහම ද්වේෂයෙන්

කේන්තිගන්න නිසයි. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් ආපුවහම මෝහයෙන් යට වෙන නිසයි. දැන් අපි සතිය පුරුදු කරගන්ට ඕනෑ, සුඛ වේදනාවත් එක්කම පහළ වෙන්නා වූ රාගයත් සතියටම යට කරන්ට. දුක්ඛ වේදනාවත් එක්කම පහළ වෙන්නා වූ ද්වේෂයත් වේදනාව වගේම සතියට යටපත් වෙන්න ඕනෑ. එතකොට සතිපට්ඨානයක් සිද්ධ වෙනවා.

මෙන්න මේ ආකාරයට දැන් දුක් වේදනාවක්, සුඛ වේදනාවක්, අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් වශයෙන් සතිය පිහිටුවා ගැනීම, පුද්ගලයකුගේ අත්දැකීම් පැත්තෙන් බලනකොට බොහෝම ලොකු වෙනසක් ඇති කරන දෙයක්. ඉතාමත්ම හෙමිහිට සිදු වන දෙයක්. ඒ මොකද අනිවාර්යයෙන්ම සුඛ වේදනාවක් එනකොටම මට වේවා, ළං වේවා, වැඩි වේවා, මාගේ වේවා ආදී වශයෙන් බඳගෙන පහළ වෙන්නා වූ රාග සිතුවිලි රාශියක් තියෙනවා. ඒවා කපාගෙන ගිහිල්ලා මට මේ සුඛ වේදනාවක් ආවේ කියලා දැනගන්නව කියන එක ලොකු සටනක්. නැත්නම් ලොකු කාලයක් උත්සාහ කිරීමෙන් ලබපු ජයග්‍රහණයක්. ඒ වගේම දුක්ඛ වේදනාවක් එනකොට ඒක නොදකින් නොපතන් කියන එක, ඉක්මනට නැති වෙන්ට ඕනෑ, ඒක ඇති කරපු මනුෂ්‍යයා මරන්න ඕනෙ, ඒ වෙනුවට සැප වේදනාවක් ගන්න ඕනෑ ආදී වශයෙන් විශාල බළ සේනාවක් එක්කයි මේ දුක් වේදනාව එන්නෙ. එනකොට මුලින්ම ගැඹුරෙම තියෙන්නා වූ දුක්ඛ වේදනාව, දුක්ඛ වේදනාව වශයෙන් දැකගන්න අන්න අර ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි ගොඩක් බාධා කරනවා. ඒකයි යෝගාවචරයාගේ මෙනෙහි කිරීම අවශ්‍ය. එනකොටම උණුඋණුවේම වේදනාව මෙනෙහි කරලා මෙනෙහි කරලා දැනගන්ට ඕන. යකඩෙ රත් වෙච්චි වෙලාවෙදී ඕනෑ තලන්න. නිවුණොත් ගියා. වෙන විදිහකට කියනව නම් දුක්ඛ වේදනාවක් එනකොටම ද්වේෂය මතු වීම, කල්ප කෙළකෝටි ගානක් පුරුදු කරගෙන ආපු දෙයක් හිතට. දුක් වේදනාවක් එනවත් එක්කම එන තරහ, පටිඝය, මට මේ වේලාවට සැප වේදනාවක් වේවා ආදී රාග අපේක්ෂා සම්පූර්ණයෙන්ම සතියට යටපත් කරන්ට නම් එක දවසින් බෑ. හුඟක් කල් පුරුදු කරන්ට ඕනෑ. ඒක එහෙම කරනකොට දවසක යෝගාවචරයාට පුළුවන් වුණොත් ඕන්න දුක්ඛ වේදනාවක

ආරම්භය ඇති වුණා, ඒක දුක්ඛ වේදනාවක් කියලා දැනගන්ට, අර රාග හිතේ ද්වේෂ සිතුවිලි ඇවිල්ලා යෝගාවචරයා මුසපත් කරන්ට දීර්ඝ විදිහේ සිතුවිලි මවමින් ව්‍යාපාර කරන්ට තියෙන අවස්ථාව මොන තරම් වංචනිකද? මොන තරම් ප්‍රපංචකාරීද? මොන තරම් ලෝකයක් වෙනස් කරනවාද කියල දැනගන්න පුළුවන්.

මෙතනදී සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නලා දෙනවා මේ දුක්ඛ වේදනාව නෙවෙයි ප්‍රශ්නය. දුක්ඛ වේදනාව පිළිබඳව නෙමෙයි ප්‍රශ්නය. දුක් ගන්න ගතියයි විශාල ප්‍රශ්නය. ඊතලයක් වැදිච්ච පුද්ගලයෙකුගේ ඒ හී තුවාලෙටම තවත් හීයක් වැදුණොත් මොන තරම් වේදනාවක්ද? ආන්න ඒ වාගේ කියනවා පෘථග්ජනයට දුක්ඛ වේදනාව පැමිණියාම ඒ මත්තේ දුක් වෙන ගතිය, හිත දුකට පත් වෙන ගතිය, මේක අනුව විවිධ දේවල් කල්පනා කරන ගතිය නිසා මානසික දුක අර කායික දුකට වැඩිය ඉතාමත්ම විශාලයි. ඒ නිසා කායික දුක සම්පූර්ණයෙන්ම මත් කරවලා අවුල් කරවලා ඒක විශාල ලෝකයක් බවට පත් කරගන්නෙ මානසික දුකයි. මේ කායික දුකත් මානසික දුකත් අතරමැදට සතිය ඩිංගිත්තක් ඇතුළු කරගන්ට පුළුවන් නම්, ඉවසීමේ ශක්තියේ තියෙන ශාන්තිය යාන්තම් ඇතුළු කරගන්න පුළුවන් නම්, එක වෙනසක් ඉක්මනටම යෝගාවචරයා දැනගන්නවා; ඒ කායික දුකත් මානසික දුකත් දෙක අතර පරාසය මෑත් කරගැනීමක් කරගන්න පුළුවන් කියල. ඒකට කියනවා මෑත් කරගත්තු හිතින් යුක්තව වේදනාව විඳිනවා. වෙන් කරගත් හිතින් යුක්තව වේදනාව විඳිනවා. අවබෝධයෙන් යුක්තව වේදනාව විඳිනවා. ඒකට කියනවා "පරතො" සංකල්පය කියලා. පරතො බැල්ම කියලා. තමන්ගෙම වේදනාව දිහා අනුන්ගෙ වේදනාවක් වගේ බලනවා. ඒක පිළිබඳව මුසපත් වෙන්නෙ නෑ. ඒක පිළිබඳව මේක වුණේ මට විතරයි, මම ලෝකෙ ඉන්න මහා කාලකණ්ණියෙක්, ඇයි මේ මටම වෙන්නෙ ආදී වශයෙන් අර වේදනාව මත අලුතින් චිත්ත පීඩා ඇති කරගෙන සඤ්ඤා, චිත්ත, දිට්ඨි වශයෙන් විශාල මායාවල් එන්ඩ ඉඩක් නෑ. සතිය ලොකු ආරක්ෂාවක් සලසලා දෙනවා. මෙන්න මේකට කියනවා 'පරතො' කියලා වෙන් කරගත්ත සිතින් යුක්තව විඳීම කියලා. මේක තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ ගහන පළවෙනිම පහර. ශ්‍රාවකයන්ට

පුරුදු කරන පළවෙනි පහර. අපිට එන හිත් වේදනා විඳගන්න එක නෙවෙයි අපට අමාරු, මේකෙන් කොර වෙයිද? මේකෙන් අංශභාග වෙයිද? මේකෙන් මෙහෙම වෙයිද? අහවලා දිනයිද? ආදී වශයෙන් සිතිවිලි නිසා අපි සම්පූර්ණයෙන්ම මුසපත් වෙච්ච දේවල් දිගේ ඇදීගෙන යන තත්ත්වයකට පත් වෙනවා.

මෙන්න මේක තේරුම්ගත්ත එක විතරමයි වේදනාව අතින් බලනකොට රහතන් වහන්සේ කරලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා රහතන් වහන්සේලාට දුක් නොඑනවා කියලා කතාවක් නෑ. උන්වහන්සේට එන දුක උන්වහන්සේ දුකක් ආවා කියලා දැනගන්නවා. ආමිස සැපයම හොයමින්, ඇහැ කණ දිව නාසය කය කියන මේ ඉන්ද්‍රියවලට රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ දීලා ඒකෙන්ම පටන්ගෙන ඒකෙන්ම මැරිලා යන තිරිසනුන් හා සමාන ජීවිත ගත කරන ඇත්තන්ට නම් දුක්ඛ වේදනාවක් ආපුවහම කරන්ට තියෙන එකම දේ තමයි ඒක සුඛ වේදනාවකින් කාමාශාවකින් වහන එක. වෙන කරන්ඩ ක්‍රමයක් දන්නේ නෑ. ඒ දුක්ඛ වේදනාව දුක්ඛ වේදනාවක් වශයෙන් දැකීම මිහිරියාවක් බව, දුක්ඛ වේදනාව දුක්ඛ වේදනාවක් වශයෙන් දැකීමම ඥානයක් බව, ඒ ඥානය පරම සත්‍යයක් බව, ඒක ආර්ය විනයේ වටිනා දෙයක් බව, පෘථග්ජනයා හිතන්නෙත් නෑ. පෘථග්ජනයා හිතන්නේ ඒක නිහීන භාවයක් කියලා. පෘථග්ජනයා හිතන්නේ යටහත් වීමක් කියලා. නෝන්ජල්කමක් කියලා. සුඛ වේදනාවක් ආපුවහම නම් සමහර විටක මෙතනින් නතර වෙන්ඩ ඉඩ තියෙනවා. නමුත් දුක්ඛ වේදනාවක් එනකොටම නම් ප්‍රතික්‍රියා විතරයි ඇති වෙන්නේ. ක්‍රියා නෑ. "ක්‍රියාව" කියලා කියන්නේ ඒ පිළිබඳව සතිය එළඹවීම. සතිය එළඹුවා නම් දුක්ඛ වේදනාවත් කායික දුක්ඛ වේදනාවත් මානසික දුක්ඛ වේදනාවත් අතර පුංචි පැලඉරක් පුංචි හිදැසක් ශාන්තියට පුංචි ඉඩක් ලැබෙනවා. මෙන්න මේ ඉඩ දිගට යනකොට යනකොට තමයි හිතට පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයකට එළියක් ලැබෙන්නෙ.

එතනදී සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා දුක්ඛ වේදනාවක් සුඛ වේදනාවක් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් නැත්නම් පොදුවේ කියනවා

නම් වේදනාවක් මතු වෙච්චහම වේදනාව විෂයයේ සතිය පිහිටුවාගන්ට පුළුවන් නම් ඒවා හඳුනාගන්නවා. දැන් ආවේ ගිලිහෙන්න පුළුවන් සැප එලවන සැප වේදනාවක්, දැන් තියෙන්නෙ නොඉදිරිය හැකි ඉච්ඡා භංගත්වයට පත් වෙන දුක්ඛ වේදනාවක්, දැන් තියෙන්නේ අඳුරාගන්ට බැරි අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක්, කියලා දැනගත්තහම අනිවාර්යයෙන්ම මේ වේදනාව ඇති වෙන්නෙ ස්පර්ශයක් නිසයි හැපීමක් නිසයි. මේ යන්නේ යෝනිසෝමනසිකාරය පැත්තටයි. මේ යන්නේ අරිය පරියෙසන පැත්තටයි. මෙතෙක් කල් සංසාරගත පුරුද්ද අනුව සැප වේදනාවක් එනකොට ඒක ආසාවෙන් බදගන්ට ළං කරගන්ට මගේ කරගන්ට ලොකු කරගන්ට ආසන්න කරගන්ට තිබුණ ඒ සහජ ලෝලත්වය කැපිලා යනවා. ද්වේෂය - අපි දුක් වේදනාවක් ආපුවහම නොදකින් නොපතන් කියලා ඒක විනාශ කරන්න සැප වේදනාවකින් වහන්න ආදී වශයෙන්, වේගවත්ව පර්යේෂණයෙන් අනාගත සැලසුම් සහිතව ක්‍රියාත්මක වෙච්චි ද්වේෂ හිතිවිලි නිවෙන්ට පටන්ගන්නවා. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් ආපුවහම කිසි දෙයක් නෑ. ජීවිතයේ කිසි සිලිලාරයක් නෑ. ඒකෙ රස වින්දනයක් නෑ. ඒ නිසා මොකක්දෑ මේ පාළු ගතියක් ආවෙ කියලා ඒකට මෝහ අන්ධකාර ගතියක් එන්ට ඉඩ තියන්නෙ නෑ.

මේ සුඛ, මේ දුක්ඛ, මේ අදුක්ඛමසුඛ නැත්නම් උපේක්ෂා වේදනාව ඒකාන්තයෙන්ම ස්පර්ශය නිසයි පහළ වෙන්නේ. ස්පර්ශය, නැත්නම් ස්පර්ශයට හේතු වෙන්නා වූ කරුණු, ඒකාන්තයෙන්ම පටිච්ච සමුප්පන්නයි. "**චක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙ ච උප්පජ්ජති චක්ඛුවිඤ්ඤාණං තිණ්ණං සඞ්ගති ඵස්සො**". හොඳ ප්‍රකෘති, අඩ නැති ඇහැක් තියෙනවා නම් ඒ ඇහැට බාහිර රූප ධාතුවක් රූපයක් වර්ණ රූපයක් එළඹිච්චහම හිත ගැස්සීම කියන කෘත්‍යය සිද්ධ කරනකොට නැත්නම් දකින හිත ඇහේ පහළ වෙච්චහම මේ තුන එකට යන තාක් කල් අපි කියනවා එතන ස්පර්ශය සිද්ධ වෙනවා කියලා. රූපෙ තියෙනවා, ඇහැත් තියෙනවා, හිතත් ගියා. ඒකෙ මේ රූපෙ කියන්නා වූ චක්ඛු ප්‍රසාදය වහවහා ඇති වෙවී නැති වෙවී පවතින දෙයක්. බාහිරින් මේකට ආපාතගත වුණා වූ රූපය වහවහා ඇති වෙමින් නැති වෙන දෙයක්. ඒකට මේ වෙලාවේ එල්ල වෙමින් පවතින්නා වූ හිත

කවදකවත් චිත්තක්ෂණ දෙකතුනක් එකට ඇහේම පවතින්නෙ නෑ. ඒක විශාල වේගයකින් එක එක ඉන්ද්‍රිය කරා වෙන් වෙනව. ඒ වාගේම ක්ෂණභංගුරයි. මෙහෙවු ක්ෂණභංගුර වූ හේතු තුනක් නිසා ඇති වුණා වූ ස්පර්ශය ඒකාන්තයෙන්ම අනිත්‍යයි. ඒකාන්තයෙන්ම එක චිත්තක්ෂණයකට පමණයි පවතින්නෙ. එහෙම නම් ඒකෙන් පසුව එන්නා වූ වේදනාව කොහොමද මේ අපි දවස් ගණන් විඳින්නෙ. කොහොමද මේ ජීවිත ගණන් විඳින්නෙ. ආන්න එතන තමයි මේ සඤ්ඤ විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාස ඇති වෙන්නෙ.

සූත්‍ර පිටකයේ දීඝ නිකායේ පළවෙනිම සූත්‍රය තමයි බ්‍රහමජාල සූත්‍රය. බ්‍රහමජාල සූත්‍රයේ සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නනවා මං මේ ලෝකෙට පහළ වුණේ ආමිස සැප දුක පිළිබඳව, පවුල් කන්නෙ කොහොමද, රට සංවර්ධනය කරන්නේ කොහොමද, කියන ලාමක තුච්ඡ දේවල් උගන්වන්ඩ නෙවෙයි. එහෙම නැත්නම් නිරාමිස සුඛය කියන්නා වූ බ්‍රහ්ම සුඛය දේව සම්පත්ති ලබාදෙන්නා වූ රූප ධ්‍යාන අරූප ධ්‍යාන ලබාගැනීම පිළිබඳව උගන්වන්න නෙවෙයි. ඒ මොකද, ඒ ආමිස සුඛය පුරාම, දේව සම්පත්ති, බ්‍රහ්ම සම්පත්ති ලබාදෙන රූප ධ්‍යාන, අරූප ධ්‍යාන ලබන ඇත්තන් පුරාම මේ සඤ්ඤ විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස තියෙනවා. මං ආවේ ආන්න ඒ දිට්ඨි විපල්ලාස නැති කරලා මේ බ්‍රහ්මජාලෙ කඩලා ඉන් ඉදිරියට යන්නයි. ආන්න ඒක සඳහා යනකොට මට සිද්ධ වෙනවා දැන් ලෝකෙ මිනිස්සුන්ට හැදිලා තියෙන චිත්ත ජාති, දිට්ඨි ජාති මේන්න මේවයි, මේවයි, කියලා කපලා වෙන් කරලා පෙන්නන්න. "**සබ්බෙ පොථුජ්ජනා උම්මත්තකා**" කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ වෙනමම වේදිකාවකට ගොඩ වුණා. මේ බණ අහන ඔක්කෝටම පිස්සු, අපි සාමාන්‍යයෙන් ගැමි භාෂාවෙන් කියනවා නම්. ඒ ඔක්කෝම ඉන්නේ ඔළුවෙන් හිටගෙන. ඒ මොකද ඒ ඇත්තෝ සමහර ඇත්තෝ තාම ආමිස සැපයවත් විඳලා පුරුදු නෑ. ඒකටත් හුල්ලනවා. එක්කෝ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගෙට වැටෙනවා, එක්කෝ අත්තකිලමථානු යෝගෙට වැටෙනවා. ඒ තරම්ම බාලාංශ පන්තියෙනුත් පල්ලෙහා. උන්වහන්සේ ඒකෙ ආස්වාද ආදීනව නිස්සරණය මහා ලොකුවට සැලකුවා නෙමෙයි. උන්වහන්සේ තේරුම් කරලා දුන්නා අත්තකිල

මථානුයෝගෙට ඇදෙන්නත් එපා. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගෙට ඇදෙන්නත් එපා. එහෙම නැති වුණොත් නම් කවදාකවත් ධ්‍යාන තත්ත්වයක් ලබන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ.

නමුත් මේ ධ්‍යාන සැප සඳහාත් නොවේ සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වුණේ. ධ්‍යාන සැපයේත් තියෙනව සඤ්ඤා, චිත්ත, දිට්ඨි කියන විපල්ලාස. මේ දිට්ඨි විපල්ලාස නැති කරන්ට නම් "**සබ්බනතං ඵස්ස පච්චයා**" මේ ලෝකෙ තියෙන තාක් කල් දිට්ඨි ඔක්කෝම ස්පර්ශයෙන් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ. එක්කෙනෙක්වත් බොරු කියනවා එහෙම නෙවෙයි. එක එක දිට්ඨියට වැටිල ඉන්න එක්කෙනෙක්වත් බොරු කියනවා නෙමෙයි. මේ ඔක්කෝම තමන්ට අහු වෙන තමන් අත්දකින ස්පර්ශයක් අනුවයි කතා කරන්නේ. ඒ ඔක්කොම දන්න හින්දයි අපි සර්වඥයන් වහන්සේට "සර්වඥ" කියන්නේ. හුඟදෙනෙක් හිතනවා මිථ්‍යාදෘෂ්ටිකයෝ බොරුකාරයෝ කියල. බොරු නෙමෙයි, ඒගොල්ල දන්න විදිහට පරම සත්‍යයයි ඒ. ඒක පරම සත්‍යය හා සමානව සලකන්න සර්වඥයන් වහන්සේ එකඟයි. උන්වහන්සේ ඒ නිසා අපිට කියනවා දෘෂ්ටිකාරයෙකුට ගහන්ට බනින්ට යන්ට එපා. කිසිම කෙනෙක් පහත් කරලා සලකන්න එපා. තේරුම් අරගන්න දිට්ඨිය කියල කියන්නෙ ලෝකෙ භයානක දෙයක් බව. මේ දිට්ඨි කඩාගැනීමේ වැඩ පිළිවෙළ අතින් බලනකොට සමහරක් බරපතළයි, සමහරක් ලාමකයි. ඒක වෙනම කතාවක්. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේට වැටහෙනවා. ඒ නිසා සෑම දෘෂ්ටියක්ම විස්තර කරලා සර්වඥයන් වහන්සේ විස්තර කරනවා මේ හැම දෘෂ්ටියක්ම ස්පර්ශයෙන්මයි හටගත්තේ. ඒක ඇති කළා වූ ශාස්තෘන් වහන්සේ ඒක හොඳටම අත්දැකලා, ගොඩට බැහැලා ඒක ගැන විශ්වාසයෙන් කතා කළේ. මේ මනෝවිකාරයක් නොවෙයි. එයා දන්නෙ ලැබුවෙ ස්පර්ශය ඔච්චරයි. ඒ ස්පර්ශය නිසා එයා ලොකු විශ්වාසයෙන් කටයුතු කරන්නේ. අත්දැකපු දෙයක්. නමුත් ඉන් එහාට යන්න ස්පර්ශය නෑ, ඒක සර්වඥයන් වහන්සේට විතරයි ගෝචර වෙන්නෙ.

ඒ නිසා මේ සෑම දෘෂ්ටියක්ම ඇති වෙන්නෙ ස්පර්ශය නිසා. ඒ නිසා වේදනාව ඇති කරන්නා වූ මේ ස්පර්ශය මායාකාරියි. මේ

වේදනාව, නැත්නම් වේදනාවට හේතු වන්නා වූ ස්පර්ශය, සතියෙන් තොරව සමාධියකින් තොරව මම ඇත්තමයි අතගාල බලල කියන්නෙ, මම ඇත්තමයි රස බලල කියන්නෙ, මම ඇත්තමයි ඇහෙන් දැකලා කියන්නෙ කියල කිව්වත් කවදාකවත් එපා විනිශ්චයකට එළඹෙන්න. අපක්ෂපාතීව ගත කරන්න ඕනෑ. විනිශ්චයකට එළඹෙන්න තාම පොරොත්තුව ගත කරන්ට ඕනෑ. මොකද ස්පර්ශය ඒ වගේ දෙයක්. අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා ඇහෙන් දැකපු දෙයක් දැකපුවම කියනවා අනේ මට අතගානකම් විශ්වාස නෑ කියලා. අතගාපු දෙයක් කියනවා අනේ ඇහෙන් දකිනනම් මට විශ්වාස නෑ කියලා. දකිනවා අතගානවා දෙකම කෙරුවත් සර්වඥයන් වහන්සේ ඒත් විශ්වාස නෑ කියනව. ඒක හොඳට තේරෙනවා වේදනාව පිළිබඳව සතිමත් වෙලා වේදනාවට හේතු වුණ ස්පර්ශය දිහා බලන්ට පුරුදු වෙනව නම්. ඉන් පස්සෙ ඇති කරන්නෙ මේ තරම්ම ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වෙන අනිත්‍ය භාවය පිළිබඳ පරමාදර්ශය සලසන හේතු කරුණු තුන හතරකුයි. ඒ එකම හේතුවකටවත් බෑ ස්ථිරසාර ඵලයක් ඇති කරන්න. ඒ නිසා මේ ඇති වුණා වූ, ස්පර්ශයෙන් ඇති වුණා වූ මේ වේදනාව පිළිබඳ කොහොමද විනිශ්චයකට එළඹෙන්නෙ. ඒ මම තමයි මමම තමයි විනිශ්චය කරන්නෙ. මම තමයි විඳින්නෙ. ඒ වුණාට මම කියන වචනය හෙට මට බොරුයි, භාවනා කෙරුවට පස්සෙ බොරුයි. ඒ නිසා ස්පර්ශය ගැන බලනකොට ස්පර්ශය නිසා සඤ්ඤාව වරදින්ට ඉඩ තියෙනවා. බලා ඉන්න හිත, පුරුදු කරපු හිත වරදින්ට ඉඩ තියෙනවා. ඒ අනුව දෘෂ්ටිගත වෙන්ට ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා ස්පර්ශය නැවත නැවතත් පේන්ඩ අරිනව. ආශ්වාසය කෙරුවා, ආශ්වාසය පිළිබඳව සතිමත් වුණා, ඒක පිළිබඳව කවදාකවත් විනිශ්චයකට යන්නේ නෑ. ආශ්වාසයක් අනිවාර්යයෙන්ම කවදාකවත් භාවනා කරපු නැති කෙනෙක් වගේ දකින්ට දන්නව නම්, අපිට පරණ තිබුණා නම් මිථ්‍යාදෘෂ්ටි, තිබුණා නම් මිථ්‍යා චිත්ත, තිබුණා නම් මිථ්‍යා සඤ්ඤා, ඒවා කඩලා යන්ට ඉඩ තියෙනවා.

නමුත් අවාසනාවකට වාගේ එක දිගට පිම්බීම හැකිළීම දෙකතුනක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකතුනක් බැලුවට පස්සේ යෝගාවචරයා හිතනවා දැන් මම ඒක දන්නවයි කියලා. ඉන් පස්සෙ

ආයෙ කතා කරන්නෙවත් නෑ පිම්බීම හැකිළීම, ආනාපානය කියන මුල මාතෘකා ගැන. ඉතින් කතා කරන්ට පටන් අරගන්නවා ඊයේ කාපු දේවල්, නිදගත්ත හැටි, අරයාගෙ දේවල්, මෙයාගෙ දේවල් සම්පූර්ණ අදාළ නැති දේවල්වලට යනවා. එතකොට බොහොම ඉක්මනට හිතෙනවා දැන් මම ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දන්නවා. නැත්නම් මම කායානුපස්සනාවේ වැඩ ඉවරයි. මට ඊළඟට තියන්නේ චිත්තානුපස්සනාව කියලා හිතනවා. නමුත් කවදාකවත් ඒක එහෙම ඉවරයක් නෑ. ඒ මොකද අපි දකින දකින ස්පර්ශයක් පාසා සතියෙන් සමාධියෙන් යුක්තව ඒ විශාල පරිචයෙන් **"දිට්ඨිං උජුං කරොති"** දිට්ඨිය ඍජු කරනවා. **"කඞ්ඛං විතරති"** සැක දුරු කරනවා. ගොඩක් දේවල් සිද්ධ කරනවා.

ඒක නිසා වේදනානුපස්සනාව ගැන කතා කරනකොට අනිවාර්‍යයෙන්ම ඒකටත් කියන්න ඕන මෙන්න මෙහෙමයි. වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව සතියෙන් සමාධියෙන් යුක්තව බලලා ඒ පිළිබඳව කතා කරනකොට ප්‍රධාන වෙන දේ තමයි ස්පර්ශය. ඒ ස්පර්ශය හැදිලා තියෙන්නෙ මෙන්න මේ වගේ සම්පූර්ණ අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ හේතු තුනක් මත, අඩුම ගානේ. ඒ නිසා යම් යෝගාවචරයෙක් වේදනාවක් එනකොටම ඒක දුක් වශයෙන් හෝ සුඛ වශයෙන් හෝ අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් වේදනා අඳුරන්නෙ නෑ. නැත්නම් වේදනාවක් වශයෙන් දන්නවා. වේදනාව වැටහෙන්නෙ තමන්ගේ පැරණි සංස්කාරවල හැටියට මේක සුඛයක්, මේක දුකක්, මේක අදුක්ඛමසුඛයක් බව දැනගෙන ඒකට හේතු ප්‍රත්‍ය හොයන්න පටන් අරගත්තොත් ඒ තුනටම හේතු වෙන්නේ ස්පර්ශයයි. වේදනාවල තියන සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම කියන විචිත්‍රතාව තියෙන්නෙ ඒක හුදු ස්පර්ශයේ තියෙන හේතුවකටයි. ඒ ස්පර්ශය ඒකාන්තයෙන්ම ඇති වෙලා තියෙන්නේ සම්පූර්ණ ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වෙන අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වූ කාරණා මත.

එතකොට හිත යන්නෙ කොහාටද? අර දෙළොස් ආකාර වූ පටිච්ච සමුප්පන්න කාරණාවලින් මුලට මුලට යනවා. වේදනාවෙන් ඵස්සයට යනවා. ඵස්සයෙන් තව ඉස්සරහට යන සළායතන ආදී

වසයෙන් එහාට එහාට යනවා. මේකට අන්ධ පෘථග්ජනයා මොකද කරන්නේ. වේදනාව ආපු ගමන් ඒක පිළිබඳව තෘෂ්ණාව පහළ කරගන්නවා. වේදනාව දිගේ මෝරච්ච පැත්තට යනවා. අවුල් වියවුල් පැත්තට යනවා. ඒ වේදනාව හොඳ නම් සුබ නම් අල්ලා බදගන්නවා. දුක් වේදනාවක් ආවොත් ඉක්මනට හිතනවා ඒක සුබයකින් වසාගන්න. පොඩි ළමයින්ට මිරිස් සහිත කෑමක් කාපු ගමන් ඉතින් අඬනවා විගහට සීනි ටිකක් දෙන්න සීනි ටිකක් දෙන්න කියලා. ඒ අර මිරිස් රස මිරිස් සැර වැඩි වුණහම ඒක නැති කරගන්න ඉල්ලන්නෙ ඉක්මනට සීනි ටිකක් දෙන්ට කියලා. මිහිරියාවකින් අර දුක වසා ගැනීම විතරමයි දන්නෙ. මිරිස් වේදනාව විඳින්ට ඕනෑ, මේක කොහොමද එන්නෙ කියන එක ඒ පුංචි හිතකට අදළ නෑ. ඒ වගේ තමයි භාවනා නොකරපු එක්නෙකොට දුක් වේදනාවක් ආපු ගමන් ඉක්මනටම බලන්නෙ වේදනා නාශකයක්, ඉක්මනටම බලන්නේ දුක දුරු කර ගන්න. ඒ මොකද, ඒ වෙනුවට තියෙන්නා වූ සැප වේදනාවල් විෂයෙහි තෘෂ්ණාව පවතිනවා. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් එනකොට හරි පාළුයි කියලා කොහොම හරි ඉරියව් මාරු කරලා ස්ථාන මාරු කරලා මොනවා හරි දේකින් අලුත් කරන්ට හදනවා. ඒ අනුව "**වෙදනා පච්චයා තණ්හා**". ඒ නිසා පටිච්ච සමුප්පාදයෙ උගන්වනව අලුත් ක්‍රමයට, ඒ විදිහට කියනවා නම් අට්ඨකථා පිළිගන්නා ක්‍රමයට හරිද බලනකොට මේක වට්ට වශයෙන් කඩනකොට හොඳ වැදගත් සන්ධිස්ථානයක්. වේදනාවක් ආවොත් අන්ධ පෘථග්ජනයට අනිවාර්‍යයෙන්ම තෘෂ්ණාව පහළ වෙනවාමයි. "**වෙදනා පච්චයා තණ්හා**".

භාවනා කරන යෝගවචරයාට වේදනා ඇති වෙන්නේ ස්පර්‍ශය නිසාය, ස්පර්‍ශය පදනම් වෙලා තියෙන්නේ මේ වගේ වෙනස් වෙන කරුණු තුනක් මතය කීවොත් "**වෙදනා පච්චයා පඤ්ඤා**". වෙදනා පච්චයා තණ්හා වෙච්චි එක වෙදනා පච්චයා පඤ්ඤා බවට පත් වෙනවා. ඒක සුඛ වේදනාවක් උනත් දුක්ඛ වේදනාවක් උනත් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් උනත් වේදනාවට ප්‍රත්‍ය වූ කරුණු පිළිබඳව පෙර නොදකු නොඇසු විරූ විදියට ඒක පිළිබඳව පරම සත්‍යය දිහාවට පෑදෙන්ට පටන්ගන්නවා. යම් විදියකට යම් ආකාරයට

යෝගාවචරයා මොන වේදනාවක් ආවත් සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් මෙනෙහි කරලා ඒකට හේතු වෙන්නා වූ ප්‍රත්‍ය දකගන්ට ස්පර්ශය දකගන්ට ගියොත් වේදනාව පිළිබඳ "**විරජ්ජති විමුච්චති**" ආදී වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් විරාගානුපස්සනා, නිරොධානුපස්සනා, පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා විදියට වේදනාව විරංජනය වෙන්ට පටන් අරගන්නවා. වේදනාව උත්සන්න දවෙන තැවෙන තත්ත්වෙකට නෙවෙයි. එන්න එන්න එන්න එන්න දිය සායම් චිත්‍රයකට වතුර වැටුණා වාගේ වේදනාව වියැකෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ මොකද, හිත වේදනාව දිගේ තෘෂ්ණාව දිගේ ඒ අනුව දවෙන තැවෙන විශාල නීවරණ ධර්මවලට යටපත් වෙන්නෙ නෑ. හිත පුළුවන් තරම් සතිමත් වෙලා සමාධිය රැකගෙන ප්‍රත්‍ය දිහාවට, ස්පර්ශයට හේතු වෙන්නා වූ ප්‍රත්‍ය දිහාවට, එහෙම නැත්තම් සළායතන දිහාවට යෝනිසෝමනසිකාරයට හිත යොදනව. යෝනිසෝමනසිකාරයට හිත යන්න යන්න යන්න යන්න වේදනාවේ ගැටය තද වෙනවා නෙවෙයි, වේදනාවේ ගැටය එන්න එන්න ලිහිලිහී යන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේකම සමහරු මහා බංකොලොත් භාවයක් විදිහට හිතනවා. මොකද මෙතන තමයි සක්කාය දිට්ඨිය බිඳෙන තැන. මේ වේදනා විඳින මූලස්ථානය තමයි අපි රකින්ට හදන්නෙ. ඒකට සැප දෙන්නයි රක්ෂණ සංස්ථා ඇතිකරගෙන, ප්‍රගතිශීලී, අභිවෘද්ධි ඇති කරගෙන දරුවන් ඇති කරගෙන දේපොළ වස්තු ඉඩකඩම් බලාගෙන, වදගෙන කරන්න හදන්නෙ මේ වේදනා මධ්‍යස්ථානය රකින්නයි.

නමුත් වේදනා මධ්‍යස්ථානයට හේතු වෙන්නා වූ ස්පර්ශය ගැන සර්වඥයන් වහන්සේගේ මග දක්වීම අත්දකිනවා නම් වේදනාවත් එන්න එන්න එන්න විරංජනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. "විරජ්ජං විමුච්චති" එතකොට විමුක්තිය ඇති වෙනවා. මේ විමුක්තිය කියලා කියන්නේ වහ බීලා, සිය දිවි නසාගෙන නව ජීවිතයක් ලබාගන්න තත්ත්වයට නෙවෙයි. මේ ජීවිතයේදී පරිනිර්වාණයමයි. එහෙම නැත්නම් මේක නිකං ඉලාස්ටික් පටියක් අදිනවා වගේ දික් කරලා බලනවා මිසක්ක වෙන කිසි දෙයක් මේකෙ නෑ. ඒ නිසා වේදනාව පිළිබඳව කතා කරනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නලා දෙන්නෙ වේදනාවේ නිරොධය පරිනිර්වාණයයි. එහෙම නැතුව ගිනි අඟුරක්

අතට හම්බ වෙච්චහම එහා අතින් මෙහා අතට, මෙහා අතින් එහා අතට, මාරු කර කර ඒක අර දූක මාරු කරගත්ත විදිහට පාවිච්චි කිරීමක් නෙවේ. යම් විදිහකට වේදනාව පිළිබඳව යෝනිසෝමනසිකාරය පැත්තට සතිය සමාධිය දෙක ඇතුව යන්ට මේක ඒකාන්තයෙන් විෂය ගෝචර වෙන්නෙ සතිපට්ඨාන යෝගාවචරයාටමයි. ඒ විදියට ගියොත් ඒ යෝගාවචරයාට යම් කායික ලෙඩක් රෝගයක් තිබුණා නම්, යම් මානසික ලෙඩක් රෝගයක් තිබුණා නම් අර ස්පර්ශය අතගාන්ට පුරුදු වෙනකොට ඒ රෝගයේ නිධානය අල්ලාගත්ත වාගේ ක්‍රමයෙන් ඒක ලිහෙන පැත්තට, ඒක විරංජනය වෙන පැත්තට, නිරෝධ වෙන පැත්තට අනිවාර්යයෙන්ම යන්තරයක් ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් දූන හෝ නොදූන අපි කරන්නෙ තද කරන එකමයි, ගැට ගහන එකමයි, සංසාරෙට බැඳෙනවා. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ විශේෂයෙන්ම ශල්‍ය වෛද්‍යයට යනකොට ශිෂ්‍යයන්ට උගන්වනවා කවමදාකවත් මේ රෝගියාගේ වේදනාත් එක්ක තමන් අනන්‍ය වෙන්න (identify) යන්න එපයි කියලා. රෝගියා කෑගහනකොට දොස්තර මහත්තය අඬන්න යන්න බෑ. රෝගියා සැප විඳිනකොට දොස්තර මහත්මයා සන්තෝස වෙන්න බෑ. එතන තියෙන්න ඕනෑ රෝගියා පිළිබඳ පරතො බැල්ම. කවදාකවත් රෝගියත් එක්ක ආවේගශීලීව බැඳෙන්න එපයි කියලා තියෙනව. මේක බරපතළ නිසා කියනවා, කවරදාකවත් තමන්ගේ පවුලෙ අයට වෙදකම් කරන්න යන්න එපයි කියලා. ඒක වෛද්‍ය වෘත්තියෙ තහනම්. ඒ මොකද පවුලේ අයට වෙදකම් කරනකොට ඒ වේදනාත් එක්ක දොස්තරත් එක් වෙනවා. මගෙ ලෙඩාට අසනීප වුණා, අමාරු වුණා කියලා. එතකොට වෛද්‍ය විද්‍යාව ඉක්මවලා හැඟුම්බර වෙනවා. ඒ නිසා වෛද්‍ය විද්‍යාවේ උගන්වනවා වෛද්‍ය වෘත්තීය වශයෙන් වෙන් කරලා බලන්න ඉගෙනගන්නයි කියලා රෝගියාව.

මෙන්න මේක තමයි අපිට වේදනාවෙදී අත්‍යවශ්‍ය කාරණාව. වේදනාවක් එනකොට ඒ වේදනාව වෙතින් වෙන් කරගත් සිතින් යුක්තව වේදනාව බලන්න නම්, වේදනාව වේදනාවක් වශයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් දූනගෙන ඒකට හේතු වුණා වූ ස්පර්ශය දිහාට හිත

යොදන්න ඕනි. එහෙම නැත්නම් වෙන්නෙ වේදනාව අඳුනගෙන දැනීම් හැඟුම්වලින් බැඳිලා ඒකට වහා ක්‍රියාත්මක වෙන්ට බැඳෙන තත්ත්වයකට අපි හිත පත් කරගන්නව. ලෝකෙටත් බනිනවා මට තියෙන කැක්කුම කාටවක්වත් නැහැ කියලා. ඉතින් හරි පුදුමාකාර කැක්කුමක් බවට පත් වෙනවා. ජාතික කැක්කුම, ස්ථානය පිළිබඳ කැක්කුම, මේ කැක්කුම නිසා හරි අමාරුවක ඒ පුද්ගලය ගත කරන්නෙ. ඒ පුද්ගලයට ඒ කැක්කුම නැති ඇත්තොත් පේන්නෙ හතුරෙක් වාගේ. ඔක්කෝටම ඒ කැක්කුම ආවොත් තමා එයා සන්තෝස වෙන්නෙ. ඉතින් අන්තිමට හිසේ කැක්කුම් බඩේ කැක්කුම් පිළිකා කැක්කුම්වලින් තමයි හමාර වෙන්නෙ හැබැයි. සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේ කැක්කුම එනකොටම මේක හිතේ සන්තානගත, එහෙම නැත්නම් සක්කාය දිට්ඨි මුල් කරගත්තු ස්වරූපය දැකලා මේ වේදනාව ඇති වෙච්චි මූලය වන ස්පර්ශය දිහාවට ගිහිල්ලා, ස්පර්ශය නිසා කොච්චරදෝ සඤ්ඤාවල් පහළ වෙන්ට පුළුවන්, විපල්ලාසගත විපර්යාසගත කොච්චරදෝ චිත්ත පහළ වෙන්න පුළුවන්, කොච්චරදෝ දිට්ඨි පහළ වෙන්න පුළුවන්.

ඒ අවුල් ජාතිය කපලා, අඩු ගානෙ කැපිල්ල කොහොම වෙතත් වැඩීම නතර කරලා වේදනාවට සෘජුව මුහුණ දෙන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනව නම්, යෝගාවචරයාගේ යෝග ගමන සිද්ධ වෙන්නෙ කොහොමද? සුඛ වේදනාවෙන් දුක්ඛ වේදනාවට වැටෙනව, දුක්ඛ වේදනාවෙන් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවට වැටෙනව. මේ අවස්ථා තුනේදීම යෝගාවචරයා බොරුවළකට වැටුණා වාගෙ, පාර අතරමං වුණා වාගේ අවුල් කරනවා භාවනා කරපු නැති කෙනෙක් එක්ක එහෙම සාකච්ඡා කළොත්. පර්‍යඞ්කයේ ඉඳගන්නකොටම සක්මන් කරලා සුඛ වේදනා යම් කිසි ප්‍රදේශයක් තුළ දැකගන්න පුළුවන්. නමුත් ටික වේලාවකදී වේදනාව එනවා. ඒ වේදනාව ඉක්මවපුවම අත්දැකීමෙන් කියන්න පුළුවන් පැය එකහමාර විතර පන්නන්ඩ ඕනෙ. පැන්නුවාට පස්සෙ ඇඟ මැටි පිඩක් වාගේ වෙනවා. ඕන තරමක් වෙලා ඉඳගෙන ඉන්න පුළුවන්. එතකොට හිතෙයි මොකටද ඉතිං මෙහෙම නිකං ඉඳගෙන ඉඳලා ඇති වැඩේ. සාමාන්‍යයෙන් හිටියම ආනාපානය හෝ පිම්බීම හැකිළීම පේනවා. සද්දත් ඇහෙනවා. කිසිම

හිතේ කලබලයකුත් නෑ කියලා. ඉතින් වටපිට බලපුවම කවුරුවක්වත් නෑ, නැගිටලා යන්න හිතෙනවා. එතකොට අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව එනවා. මේ පිළිබඳව, භාවනා නොකරන කෙනෙකුට එහෙම මේ රෝග විස්තර කියල උත්තර ඇහුවොත් මොනවාද වෙන්නෙ කියලා මං හිතන්නෙ කවුරුත් දන්නවා.

වේදනානුපස්සනාව දිහා හොඳ පරිචයක් ඇති කෙනෙකුට මේ විස්තර ඉදිරිපත් කළොත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ සූත්‍ර මාර්ගයෙන් හොඳට පෙන්වනව මේක චිත්ත නියාමයක් අනුව වැඩ කරනවා මිසක්කා එක එක යෝගාවචරයාට වෙන වෙනම සැප එන ගතියක් නෙවෙයි. නැතුවා නෙවෙයි, නමුත් ඒක වැඩ කරන්නේ යම් කිසි නියාම ධර්මයක් හැටියට. ඒක නිසා කායානුපස්සනාව පිළිබඳව හොඳ පරිචයක් ඇති කරගත්තු යෝගාවචරයාට වේදනාවට පස්සේ - ඒක මම හැමදාම වාගේ කියන දෙයක් - කමටහන් සුද්ද කිරීමේදී මෙච්චරම පැකිළෙන්නෙ තමන් විඳින දේ, විඳින දේ වශයෙන් කියන්නෙ නෑ. ඒකට ගොඩක් චින්තාමය දේවල් එකතු කරනවා. හිතනවා මට මෙහෙම මෙහෙම වෙන්න ඕනෑ කියලා. මූල කර්මස්ථානයට වෙන දේ ගැන කතා කිරීම බොහෝම ළාබාල බාලාංශ වැඩක් කියලා හිතනවා. ඒ නිසා ඒ ගැන කතා කරන්නෙ නෑ. තමන්ට ඇති වෙච්චි හැඟීම් තමන්ට ඇති වෙච්චි සඤ්ඤා පිළිබඳ හරියට විස්තර කතා කරනවා. ඉතින් කිසිම උත්තරයක් එන්නෙ නෑ. ඒකෙ තියන්නෙ චින්තාමය කරුණු විතරයි. එයින් පැහැදිලි වෙනවා භාවනාවෙදිත් වෙන්නෙ ඔය ටිකම තමයි. වේදනාව වේදනාව වශයෙන් බලනවා වෙනුවට හිත ඒකට අර්ථකථනය දෙන්ට හදනවා. හැඟුම්බරව ඒක විස්තර කරන්න හදනවා. ඒකෙන්ම පරතො බැල්ම අයින් වෙලා අපි වේදනා පච්චයා තණ්හා කියන දිහාවට ඉබේම ඇදිලා යනවා. ඉතින් කියාගන්න දෙයක් නෑ. කමටහන් සුද්ද කරනකොට කියාගන්ඩ දෙයක් නෑ. නමුත් කියාගන්ඩ නෑ කියාගන්ඩ බෑ කියන තත්ත්වය හෝ හොඳට විස්තර සහිතව බලලා ඒ බැරිකම හෝ මූල කර්මස්ථානයට සම්බන්ධ කරලා කියාගන්න පුළුවන් නම්, එයින් ලොකු ජයග්‍රහණයක් ඇති වෙනව. ඉස්සර විස්තර කරගන්ට බැරි දේවල් දැන් විස්තර කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බවවත් අඩු ගානෙ තේරුම්

අරගන්නවා. ඒ නිසා වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳ කටයුතු කරන කෙනාට කායානුපස්සනාවටත් වඩා හොඳට ගුරු උපදේශ ළඟ තියෙන්න ඕන.

ඒ වාගේම තමයි කායානුපස්සනාවෙ වැඩ කරනවට වඩා වේදනානුපස්සනාවෙ වැඩ කරන කෙනාට මාර්ගය හරි කෙටියි. හැබැයි සැප එළවන එකක් නෙවෙයි. දුක්ඛ ප්‍රතිපදාවක්. දුක්ඛ සත්‍යයයි අවබෝධ කරන්ට හදන්නෙ. ඒක නිසා ඒ සඳහා පැහැදිලිම එකම ක්‍රමය තමයි ඒ වේදනා විෂයෙහි පරතො බැල්ම. ඇත් කරගත් සිතින් යුක්තව වෙන් කරගත් සිතින් යුක්තව බලාගන්න පුළුවන් නම් ඒක පැහැදිලිවම ප්‍රකාශ කරන්ට පුළුවන්, ඒ රෝගියාගේ - යෝගියාගේ රෝගියාගේ කියන වචන දෙකම ගැළපෙනවා එතෙන්ට - සුවය පිණිස පිහිටනව. කායික සුවය පිණිස පිහිටනව, මානසික සුවය පිණිස පිහිටනව. එහෙම නැත්නම් වේදනාව පිළිබඳ අවුල දිගට යනවා නම් කොච්චරදෝ භාවනා කරලා ලෙඩ හැදුණයි කියලා කියන්නත් පුළුවන්. මානසික රෝග ඇති වුණයි කියලා කියන්ඩත් පුළුවන්. හේතුව මොකද, එන එන වේදනා එන එන සඤ්ඤා එක්ක හඳුනාගැනීමේ ඇති වැරැද්ද. ඒක නිසා වේදනානුපස්සනාව කියලා කියන්නේ හොඳ ප්‍රතිවිසක්. මොන විදියේ විසක් ශරීරගත වුණත් ඒකට ප්‍රතිවිස දුන්න ගමන් ඒ විස සමතුලිත තත්ත්වයට පත් වෙන්නා වාගේ වේදනාවක් මතු වෙන මතු වෙන අවස්ථාවේ ඒ වේදනාව හඳුනාගෙන ඒකෙ මුල අල්ලන්ඩ ඕනෑ, ඒකෙ මැද බලන්ට ඕනෑ, ඒකෙ අග බලන්ට ඕනෑ වශයෙන් අපට යම් දවසක අපේ භාවනා පරමාර්ථය සිද්ධ වුණා නම් හැම මොහොතකම වේදනාවක් තියෙනවා. ඒ වේදනාවත් එක්ක ගත කරනකොට හතර ඉරියව්වෙම අපට සතිපට්ඨානය පවත්වන්ට පුළුවන් ශක්තියක් ලැබෙනවා. ඒ නිසා ඊට කලින් පුරුදු කළා වූ අත්තකිලමථානුයොග, කාමසුඛල්ලිකානුයොග අයින් කරලා තියෙන්න ඕනෑ. සතියත් සමාධියත් ඇති වෙලා එළඹිලා තියෙන්ට ඕන. එහෙම වුණා නම් අපිට ජීවිතේ පැය විසිහතරෙම තදබල නින්දෙ නැති සෑම වේලාවකම, හතර ඉරියව්වේම සතර සතිපට්ඨානය පවත්වන්ට පුළුවන් ලොකු දෙරක් මෙතන ඇරෙන්නෙ.

ඒක නිසා අද මතු කරගත්තු කාරණා එකක්වත් නොවිඳපු නාහපු දේවල් නෙමෙයි. නමුත් මේ ධර්ම කාරණා නිසා තමන්ට ඒවා පිළිබඳව සාදර හැඟීමක් ඇති කරගෙන සඤ්ඤා, සිතුවිලි, දිට්ඨි අයින් කරලා ඒ දිහා බලාගැනීමට තිබුණ අත්දැකීම්වලට ධර්මයෙන් ආලෝකයක් ලැබුණා නම් ඒ අනුව සියලුදෙනාටම වේදනානු පස්සනාව සාර්ථක වෙන්ට අවස්ථාවක් සැලසෙනු ඇති වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

23-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...///

"සාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදයාමී'ති පජානාති. නිරාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදයාමී'ති පජානාති. සාමිසංවා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදයාමී'ති පජානාති. නිරාමිසං වා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදයාමී'ති පජානාති. සාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමී'ති පජානාති. නිරාමිසංවා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජනාතී' ති".

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි. අපි ගිය වර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අළලා විසිඑක්වෙනි වතාවටත් පවත්වන ලද ධර්ම දේශනාවේ වේදනානුපස්සනාව කියන දෙවන සතිපට්ඨානයට පිවිසුමක් ලබාගත්තා. එහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් වේදනාව සෘජු කොටස් තුනකට කඩලා සර්වඥයන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කළා, කායානුපස්සනාවෙන් යම් කිසි පරිචයක් යම් කිසි අත්දැකීමක් යම් කිසි භාවනාවට පුහුණුවක් පෙළඹුමක් එළඹුමක් ඇති යෝගාවචරයකුට, ඊට වඩා යුහුසුලුව කඩිනමින් අවබෝධයට ඉඩ සලසා දෙන වේදනානුපස්සනාව ඉදිරිපත් කරගෙන. ඒකෙදි සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී අපි වේදනාව කියලා මෙනෙහි කිරීමක් වශයෙන් හෝ සාමාන්‍ය ජනවහරෙහි හෝ පවත්වන්නේ දුක්ඛ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්. ඒකට සුඛ වේදනාවක් නම් අපි සුඛ කියන විශේෂණ පදය යොදනවා. විශේෂණ පද නැතුව යොදන වෙලාවට ඒක යෙදෙන්නේ දුක්ඛ වේදනාවට. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් කියන එකක් සාමාන්‍ය ජන ව්‍යවහාරයේ නෑ. ඒ වාගේම කවදක්වත් යෝගාවචරයෙක් මෙනෙහි කරලවත් තියෙනවද කියලා හැරිලා

බැලුවොත් ඇත්තෙ නෑ. නමුත් ඉදිරිපත් කිරීමේදි ගිය වතාවේ අපි ඉදිරිපත් කරගත්ත පාඨය අනුව සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා, නැත්නම් උපේක්ඛා වේදනා කියන මේ තුන සමාන බරෙන් යුක්තව තමයි ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නේ. මෙයිනුත් චතුරාර්‍ය සත්‍යය දුක්ඛ සත්‍යයෙන් පටන් අරගත්තට වේදනාව පටන් අරගන්නේ සුඛයෙන් - සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා කියලා. ඒක එක පැත්තකින් සමාන්තර වෙනවා ආස්වාද පක්ෂය ආදීනව පක්ෂය නෛෂ්ක්‍රම්‍ය පක්ෂය කියන වර්ගවලට. ඒක නිසා ප්‍රතිපදාවට මේ සුඛ වේදනාව සෑහෙන වැදගත්කමක් සෑහෙන අදාළ භාවයක් තියෙනවා.

අද අපි වේදනානුපස්සනාවේම විස්තර කොටසක් ඉදිරිපත් කරගත්තේ සුඛ වශයෙන්, දුක්ඛ වශයෙන්, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් බෙදාගත්තා වූ වේදනාව දැන් සාමිස, නිරාමිස කියන විශේෂණ පද දෙකක් යොදලා හයකට කඩලා පෙන්වන්නයි. මෙකෙන් සර්‍වඥයන් වහන්සේගේ සියුම් තියුණු භාවය බෙදා දැක්වීමෙන් ධර්‍මයේ අමුතු සජීවී බවක්, උත්සන්න බවක්, ආසන්න බවක්, දෑවෙන බවක්, ධර්මයට හොඳටම කිට්ටු කරන බවක් අනික් පර්වයන්ට වඩා මේ වේදනාව, නැත්නම් අනික් සතිපට්ඨානයන්ට වඩා වේදනා කියන චෛතසිකය සම්බන්ධයෙන් තියෙනවා. ඒ නිසා සාමිස, නිරාමිස කියන කාරණා දෙක ළං කරගත්තට පස්සේ විශේෂයෙන්ම යෝග ජීවිතයට බැස්සා නම්, නැත්නම් ශ්‍රමණ ජීවිතයකට බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතයකට බැස්සා නම්, එහෙම කෙනෙකුට තමන් ඇරගත්තා වූ විනිශ්චය සම්බන්ධයෙන් කෙටි හෝ වේවා ස්ථිර හෝ වේවා නැත්නම් තාවකාලිකව හෝ යාවජීව වේවා, මේ අභිනිෂ්ක්‍රමණය සම්බන්ධයෙන් විශාල සතුටක් ප්‍රමෝදයක් ඇති කරලා දෙනවා. ලොකු ධෛර්යක් දිරිගැන්වීමක් ඇති කරලා දෙනවා. ඒ වාගේම තමයි ශ්‍රමණ භාවයේ හිටියා හෝ වේවා යෝග භාවයේ හිටියා හෝ වේවා සාමාන්‍ය ගෙවල්දොරවල්වල අඹුදරුවන් රකිමින් ව්‍යාපාර කරමින් ඉන්න ජීවිතයක හෝ වේවා යම් කිසි කෙනෙකුට තාමත් විඳලා ඉවර කරගන්ට බැරි, තාමත් ඉවර කරගන්ට බැරි මේ කාම සැපයෙ, සාමිස සැපයෙ, ලොකු ලොල් භාව, ගිජු භාව තියෙනවා නම්, වේදනානුපස්සනාව විස්තර කරගෙන

යනකොට මහා අපහසුතාවකට පත් වෙනවා. මේ කියන කාරණා පිළිබඳව තේරුම්ගන්ට බැරි ව්‍යාකූල භාවයකට පත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් මධ්‍ය කල්‍යාණ ධර්මයේ ඇත්තා වූ කල්‍යාණ රසය අවුලකට හේතු වෙනවා. එතැන ඇත්ත වශයෙන්ම සාකච්ඡා කරන්නේ, ආදි කල්‍යාණයටත් වඩා මජ්ඣෙ කල්‍යාණයයි. ධර්මය අහලා එහි සතුටක් ඇති කරගෙන එහි නිමග්න වුණා වූ ඇත්තන්ට නම් වේදනානුපස්සනාවේ ලොකු දිරිගැන්වීමක් තියෙනවා. අපි අද ඉන්නේ සත්ත්ව ලෝකේ තිස්එකක් වූ බඹතලයේ, නිවන් දැකීමට එකම වැඩ පිළිවෙළක් පටන්ගන්ට ඇති එකම ඉඩකඩ වෙන මනුස්ස ලෝකේ නේද? ඒ මනුස්ස ලෝකෙත් ඉඳගෙන අපි සැප වේදනා, දුක් වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා වශයෙන් මුළු ලෝකයම මෙහෙයවන මේ වැඩ පිළිවෙළේ අද යම් මේරිච්ච තත්ත්වෙකට යම් තලතුනා තත්ත්වෙකට පත් වෙලා ඉන්නවා නේද? අපි තව ඉස්සරහට යනකොට අපිට අත්දකින්ට වෙන්නේ මේ වාගේ දෙයක් නේද? ඒක බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා විසින් පසස්නා ලද්දක්, ආර්‍ය්‍ය වංශයට වැටෙන ලද්දක් නේද? ඒක නේද මං මේ වරින් වර හෝ අත්දකින්නේ කියලා තමන් යන මාර්ගය පිළිබඳව ලොකු ධෛර්යයක්, එහෙම නැත්නම් නියම මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට එළවා තැබීමක් වේදනාව පිළිබඳව කතා කරනකොට හොඳට ඉදිරිපත් වෙන තාලයක් තමයි මේ අලුත් සාමිස නිරාමිස කියන පද දෙක අනුව එන විග්‍රහයේ සඳහන් වෙලා තියෙන්නේ.

ඉස්සර වෙලාම සඳහන් වෙන්නේ "**සාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදයාමීති පජානාති**" එතන සාමිස කියන පදය 'ආමිස සහිත' කියන පද දෙකටයි කඩලා ගන්න තියෙන්නේ. ආමිසය කියලා කියන්නේ අපිට අල්ලන්න, දකින්න, ඉඹින්න, අතගාන්න, අහන්න පුළුවන් ලෞකික දේ. ඒ නිසා මුළු කාම ලෝකයම ආමිස සැපයක්. මේකට කියනවා සාමිස. ආමිසය සහිතයි කියන එකයි සාමිස කියල කියන්නේ - ආමිස දන, ආමිස ප්‍රතිපත්ති. වෙසක් දවස්වලට හෙම පත්තරේ තියෙනවා මෙවර වෙසක් පූජාව, වෙසක් උත්සවය ප්‍රධාන වශයෙන් ආමිස පූජාවට වඩා ප්‍රතිපත්ති පූජාවට බරව ගත කළා කියලා. ආමිසවලට වඩා හොඳයි ප්‍රතිපත්ති

පූජාව. ආමිස දානයට වැඩිය හොඳයි අභය දානය. ඊට වැඩිය හොඳයි ධර්ම දානය, ආදී වශයෙන්. දානෙ ගන්නකොට **"අන්න පානං සරං වත්ථං"** ආදී වශයෙන් කෑම බීම, සේනාසන, වස්ත්‍ර, සිවුරු, මල් ගඳ විලවුන්, යාන වාහන, ප්‍රදීප ආදී දේවල්වලට අපි කියනවා ආමිස පූජා කියලා. අල්ලන්න කරන්න පුළුවන් දේවල්. අන්න ඒ මත්තේ නැගෙන්නා වූ යම් සුඛයක් තියෙනව නම් ඇහැට ප්‍රිය රූප දැකලා, කනට ප්‍රිය සද්ද කන්කලු නාද අහලා, නාසයට මිහිරි වින්දන, දිවට හොඳ රස, කයට හොඳ පහස, හිතට හොඳ සිතුවිලි ආදිය දීලා, එයිනුත් කාම ලෝක සම්බන්ධ හිතිවිලි ඔක්කොම වැටෙන්නේ ආමිසයට.

අන්න ඒ ආමිසය සම්බන්ධ සුඛය යම් කිසි කෙනෙක් විඳිනකොට ඒ සුඛය විඳින බව දන්නවා නම් **"සාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදයමානො"** යම් කිසි කෙනෙක් ඒ සුඛය විඳිමින් ඉන්නා වූ වර්තමාන අවස්ථාවයි මෙතැන ගැනෙන්නේ. ඒ අවස්ථාවේදී **'සාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදයාමීති පජානාති'** මම සාමිස සුඛයක් විඳිමින් ඉන්නවා කියලා දැනගන්ටයි. මේකයි උපදේශය. ඉතින් මේක තමයි මේ මාතෘකාවේ ප්‍රවේශය, අන්තිම අමාරුම තැන. ඒ විස්තර කරනකොට මවගේ තනෙන් කිරි උරන බබාට මවගේ තනෙන් එන කිරි උෂ්ණ ගතිය ඒකෙ ඇති මිහිරි රස, පැණි රස මවට තුරුල් වෙලා උරන ගතිය ආදිය නිසා සුඛයක් ඇති වෙනවා. ඒ සුඛය දන්නවා. ඒකයි අනික් වෙලාවට අඬන්ඩත් ඒ වෙලාවේ බොහොම යාවෙලා, පේවෙලා මේ වැඩේ කරන්ටත් පෙළඹෙන්නේ; ඒකෙ රසයක් දන්නවා. ඒක නිසා සාමිස සුඛයක් විඳින ඒ පොඩි දරුවත් සාමිස සුඛය විඳින බව දන්නවා. නමුත් ඊට වැඩිය වෙනස් ගතියක් ගැඹුරක් තේරුම් කරගන්න වෙනවා යෝගාවචරයෙක් හොඳ මිහිරි පලයක් රසයක් බුදින වෙලාවක, එහෙම නැත්තම් ඇහැට රූපයක්, කනට ශබ්දයක්, නාසයට සුවඳක්, කයට පහසක්, හිතට එන තමන්ට ප්‍රිය මනාප රුචි සිතිවිල්ලක් එන වේලාවක ඒකාන්තයෙන්ම එතැන සුඛ වේදනාවක් ඇති වෙනවා. ඒ සුඛ වේදනාව එනකොටම කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය කියන, යෝග කර්මයක්ම නමුත් මිථ්‍යා යෝග කර්මයක යෙදෙන කෙනෙකුට නම් මේක දැනගැනීමට වඩා

වින්දනය තමයි වැදගත්. මට මේ සැප ලැබුණා කියලා ලොකු සතුටක් මිසක්ක මේක මේ සාමිස සුඛයක් කියලා මෙනෙහි කිරීමක් හෝ දැනගැනීමක් අදාළම නෑ. මෙනෙහි කළොත් දැනගත්තොත් අර සුඛ වින්දනයට බාධා වෙනවා. ඒ නිසා සුඛ වින්දනයට මුළු කයින්ම මුළු හිතින්ම නිමග්න වෙලා ගත කරනවට අපි කියනවා කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය, කාම සුඛයට ඇලී ගත කරන ජීවිතය කියල. ඒ වගේම තමයි අත්තකිලමථානුයෝගයට බැඳෙන කෙනාට සුඛය එනකොටම තරහක් එනවා. දැන් මේක කැප නෑ. මේක උරුම නෑ. කතා කළ යුතු නෑ. මෙච්චා ප්‍රසිද්ධ කළ යුතු නෑ කියලා එච්ච පිළිබඳව ආත්මය ක්ලමථයකට පත් කිරීමට තද ව්‍යාපාරයක් ඇති වෙනවා. ඒක ද්වේෂය පැත්තෙන් මතු වෙනවා. ඒ දෙක නිසාම සාමිස සුඛයක් ඇති වෙච්චාම සාමිස සුඛයක් විඳින බව මධ්‍යස්ථව මෙනෙහි කිරීමේ අවස්ථාව ගිළිහී යනවා.

ඒක නිසා අපි හිතන්න නරකයි - ධම්මචක්කපවත්තන සූත්‍රයේ තියෙන විදියට කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය සහ අත්තකිලමථානු යෝගය කියන දෙක අපේ උප්පැන්න සහතිකයේ සඳහන් වෙච්ච දෙයක් නෙවෙයි. චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණයට මේ දෙකින් එකක් ආශ්‍රය කරනවාමයි. පෘථග්ජනයෙක් වෙච්චම මේ දෙක ආශ්‍රය කරනවාමයි. ඉතින් ඒක නිසා, නැති වෙන සාමිස සුඛයක් ආපුවාම දෙන්නෙක් දෙවිදියකට හිතන්න පුළුවන්. හිතනවාමයි. පෘථග්ජන අන්ධ පෘථග්ජන ඇත්තෝ මේ දෙකටයි වැටෙන්නේ. එක්කෝ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයට - සතුටු හිතිච්ච එක භුක්ති විඳලා එයින් මත් වෙන ගතියකට එනවා. නැත්නම් අත්තකිලමථානුයෝගයට වැටෙන කෙනා ඒක පිළිබඳව පැකිළෙන ගතියක් පසුබාන ගතියක් - මේක අපිට හොඳ නෑ කියලා අයින් කරන්ට හදන ගතියක් ද්වේෂ කරන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ දෙක එකතු කරලා දෙකෙන් බෙදලා ගත්ත උත්තරයක් නෙවෙයි. උන්වහන්සේ මතක් කරනවා සැපය හොඳයි කියලා හිතෙනවා නම් ඒ බව මෙනෙහි කරන්න. මම දැන් ආමිස සැපයක් විඳිමින් ඉන්නෙ කියලා ඒ බව දැනගන්න. මම ආමිස සැපයක් විඳලා සතුටු වෙනවා නම් ඒක

දැනගන්න. ඒ වගේම ඒක නොවිය යුත්තක් නොකිය යුත්තක් කියලා හිතෙනවා නම් ඒක දැනගන්න.

අන්න ඒකයි විපස්සනාවේ ප්‍රකෘතිය. ඒක තමයි විපස්සනාවේ පිවිසුම. මේ සඳහා කොච්චර තීව්‍ර කාම සුඛයක් උපයෝගී කරගත යුතුද කොයි වගේ වෙලාවක් අකැපද කැපද කියලා, සතියට නම් කිසිම සීමාවක් නෑ. යම් ප්‍රදේශයක කාම සැපයක් සුඛයක් කෙනෙකුට මතු වෙලා එන්නේ අහේතුකව කියලා හිතන්ට නරකයි. ඒවා එන්නේ සහේතුකවයි. ඔහු පෙර කළ පින් පව් අනුවයි ඒවා මතු වෙලා එන්නේ. අපි හිතුවට අපි පැතුවට ඒ කාම සැප ලැබෙන්නේ නෑ. ඒ වාගේම තමයි පස්සට සඳහන් වෙන්නා වූ දුක ලැබෙන්නෙත් නෑ. එව්වා ලැබෙන්නේ හේතු සහිතවයි. අපි ඒ නිසා නරකයි එව්වා පිළිබඳව අසීමිතව කල්පනා ශක්තියට වැටිලා අවස්ථාවේ පැවැත්තිය යුතු සිහිය පන්නවන්න. ඒ නිසා සර්වඥ දේශනාවේ සඳහන් වෙන්නේ, සාමිස සුඛයක් ආපුවහම ඒක සාමිස සුඛයක්, ආමිසයට සම්බන්ධ සුඛයක් විඳිමින් ඉන්නවා කියලා දැනගැනීම තමයි මෙතනදී මතක් කරන්නේ. ඒ දැනගැනීම මාර්ගයෙන් සතිපට්ඨාන අටුවා ටීකාවලට යනකොට කියනවා ඒක භාවනාවකුත් වෙනවා සතිපට්ඨානෙකුත් වෙනවා කියලා. පුංචි දරුවෙක් කිරි උරනකොට, නැත්නම් තිරිසන් සතෙක් ඒ සැපයක් විඳිනකොට ඒ සතා සියයට සියයක්ම හිත යොදා ගත කළාට, පිහිටවන ලද සතියක් නැති නිසා ඒක සතිපට්ඨානයක් වෙන්නෙත් නෑ, භාවනාවක් වෙන්නෙත් නෑ. තවතවත් මතුමත්තේ සතිය වැඩීමට හේතුවක් වෙන්නේ නෑ.

මේ සෑම පර්වයක්ම අවසාන කරන්නේ අජ්ඣත්ත වේදනා, බහිද්ධා වේදනා දෙක සංසන්දනය කරන්න කියලා. සමුදය වය සංසන්දනය කරන්න කියල කියනවා. ඊට පස්සේ **'යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය'** මේ සැප මත, උපන්නා වූ වේදනාවක් මත මේ පජානාති කියන දැනගැනීම ඇති කරන්නේ මතු මත්තේ මීට වඩා සුපතිට්ඨිත සතියක් ඇති කරන්ඩයි. ඒ නිසා ආරම්භය කොතැනකින් හෝ සතියෙන් පටන්ගන්න ඕන. ඒ අරඹන ලද සතිය මතුමත්තේ තවතවත් දැඩි වීමෙන් තමයි ඒ සතිය මනා කොට

පිහිටන්නේ. ඒ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයින්ට තීව්‍ර සාමිස සුඛය සතිය පිහිටුවීමට අපහසුතා ඇති කරන්න ඉඩ තියෙනවා. මධ්‍යස්ථ සාමිස සුඛය සතිය පටන්ගැන්මේදී ලේසි කරන ගතියක් තියෙනවා. මොකද, සිත මත් කරලා නතු කරලා අන්ද මන්ද කරවන ගතියක් නෑ. මධ්‍යස්ථ දේ නිතර හම්බ වෙන සාමාන්‍ය සුඛයක්. අන්න එවුවයෙදි ලේසියි පජානාති කියන විදිහට හාත්පසින්ම දැනගැනීම කරන්න. නමුත් ඒක පෙර කරන ලද සතිය අනුව, දැඩි වේගෙන එන්නා වූ අඛණ්ඩ සතිය, මනා කොට පිහිටි සතිය එනකොට ඕනෑම සාමිස සුඛයක් සතියට යට කරන්න පුළුවන්. ඒකෙදී මේ සාමිස සුඛය නොඇල්ලිය යුතුයි, මේක ඇල්ලිය යුතුයි කියලා ඒකේ සීමාවක් නම් විපස්සනාව පැත්තෙන් පෙන්නන්න බෑ. ඒකෙදි කියන්ට තියෙන්නේ ඒ පුද්ගලයට අදාළ, ඒ පුද්ගලයාගේ කර්මජ, චිත්තජ, උතුජ, ආහාරජ, හේතු හතර මත ඒ ඒ ප්‍රදේශවල හැටියට කාම සාමිස හෝ නිරාමිස හෝ සැප හෝ දුක් හෝ ලබනවා. ඒ නිසා කෙනෙකුට කියන්නත් බෑ ඒ සෑම උච්චතර සෑම සැපයක් පිළිබඳවම සතිමත් උනාට පස්සේ දවසෙයි නිවන් දකින්නෙ කියලා. ඔහුට අදාළ කොටස තීන්දු වෙන්නෙ ඔහු පෙර කළා වූ කර්ම ශක්තිවල හැටියටයි. උපනිශ්‍රය සම්පත්තිවල හැටියටයි.

ඒක නිසා '**සබ්බං පරිඤ්ඤෙය්‍යං**' දුක්ඛ සත්‍යය ගැන සඳහන් කරනකොට ධම්මචක්කපවත්තන සූත්‍රයේ කියන්නේ සියල්ල හාත්පසින් වට කොට අල්ලාගත යුතුයි. නමුත් ඒ "සියල්ල" වෙන්නේ ඔහුගේ කර්ම ශක්තියට අදාළ සියල්ල පමණයි. ඒ නිසා විත්තාර රුචි ගුරුවරු විත්තාර රුචි භාවනා ක්‍රමවලදී සියල්ල දත යුතුයි කියලා කියනවා නම් කෙනෙකුට කියන්න වෙනවා, එහෙනම් මේ ලෝකේ කාම සැප තියෙන ඔක්කොම විඳ විඳ ඒ විෂයෙහි සතිය පිහිටුවාගන්ට උත්සාහ ගත යුතුයි කියලා. ඉතින් අමතර ව්‍යාපාරයක් ඇති කරගන්න පුළුවන් කාමසුඛල්ලිකානුයෝග ඇත්තන්ට, බුද්ධ වචනයේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ '**සබ්බං පරිඤ්ඤෙය්‍යං**', ඒ නිසා සෑම සාමිස සුඛයක්ම විඳිය යුතුයි කියලා. එහෙම එකක් නෑ. ඒ පුද්ගලයාට අදාළ සාමිස සුඛය තීන්දු කරන්නෙ ඒ පුද්ගලයා නෙවෙයි. ඒ පුද්ගලයාගේ පෙර කළ නිශ්‍රය සම්පත්ති, උපනිශ්‍රය සම්පත්ති, කර්ම සම්පත්ති

අනුවයි. අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ මේකයිඃ තමන් ඉදිරියට පත් වෙනවා නම් සාමිස සුඛයක්, ඒක පත් වෙන්නේ හේතුකවමයි. අන්න ඒ හේතුකව පහළ වෙන්නා වූ සාමිස සුඛයට 'පජනාති' කියන පදය මුසු කරවන්න ඕනෑ. හමු කරවන්න ඕනෑ. මූණ දෙන්න ඕනෑ. වෙන විදිහකට කියනවා නම් සතිය පිහිටුවන්ට ඕනෑ. ඒ සාමිස සුඛය.

ඒ පළවෙනි වාක්‍යයේම දෙවෙනි සමාන්තර පදයේ සඳහන් වන්නේ නිරාමිස සුඛය කියලා. මේ සාමිස සුඛයයි නිරාමිස සුඛයයි ගන්නකොට හැම නඩුවක්ම, හැම වාදයක්ම, හැම වරදවා වටහාගැනීමක්ම, අන්ද මන්ද වීමක්ම, ඔක්කොම නඩු තියන්නේ මේ සාමිස සුඛයට විතරයි. නිරාමිස සුඛයට කිසිම නඩුවක් නෑ. මේ නිසා නිරාමිස සුඛය අවබෝධ කරවලා දෙන්න පුළුවන් නම් මොනම ක්‍රමයකින් හරි, හරිම ලේසියි බණ කියලා දෙන්න. මොකද සාමිස සුඛය සතියට යට කරලා සතිපට්ඨානෙට යට කරලා භාවනාවට යට කරගත්තා නම්, යම් කිසි නිරාමිස සුඛයක් මතු වෙනවා. ඒ නිරාමිස සුඛය ඒ පුද්ගලයාගේ මතුමත්තේ සතිය වැඩීමට ඥාණය වැඩීමට උදව් කරනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි සතියට යට නොවුණා නම් දිගින් දිගටම ඒ කාමය ඊට වඩා බලවත් කාමයකට ඇදගෙන යන ගතියක් තියෙනවා. කාමයේ තියෙනවා හැත්බැඳෙන ගතියක්. හැම වෙලාවෙම භව නෙත්තියක් ඇතුව තමයි කාමය වැඩ කරන්නේ. කාමයට කිට්ටු වුණාට පස්සේ තව කිට්ටු කරගන්න හිතෙනවා. තව ලොකු කරගන්න හිතෙනවා. තව මගේම කරගන්න හිතෙනවා. මේ සඳහා මූලිකව යොදන ප්‍රයත්නවලට අපි කියනවා ප්‍රගතිශීලී ගතියක් කියලා. අභිවෘද්ධිය කැමැත්තෙක් කියලා. දියුණුව කැමැත්තෙකුට තිබිය යුත්තක් තමයි තමන් ළඟ ඇත්තා වූ බවබෝග සම්පත් වැඩි කරගැනීමට යම් කිසි විධියේ ව්‍යාපාරයක් තියෙන්ට ඕන.

නමුත් ස්වාභාවික දේ තමයි, මෙන්න මේ සීමාව සාධාරණ පැත්තේ ඉඳලා අසාධාරණ පැත්තට පනිනකොට ධාර්මික පැත්තේ ඉඳලා අධාර්මික පැත්තට පනිනකොට වැඩේ කරන මිනිහවත් දන්නේ නෑ ඒ සීමාව. ඒ නිසා පුංචි මූලික අයිතිවාසිකම් මූලික අවශ්‍යතා වෙනුවෙන්, දරුවන් වෙනුවෙන්, නෑදෑයන් වෙනුවෙන්, රට

වෙනුවෙන් ජාතිය වෙනුවෙන් ඒ ප්‍රගතියට සාමිස සුඛයට ඉදිරිපත් වෙච්ච කෙනාට මූලික අයිතිවාසිකමක් තියෙනවා. රට ඊට අයිතිවාසිකම් ලබා දීලා තියෙනවා. ඔහුගේ ව්‍යාපාර ශක්තිය ප්‍රයෝග ඥානය යොදවලා සාමිස සුඛ වැඩි කරගෙන යනවා. නමුත් එක සීමාවකට ආවට පස්සේ අසාධාරණ ක්‍රමවලින් හෝ අධාර්මික ක්‍රමවලින් හෝ සාමිස සුඛය මගේ කරගන්ට ළං කරගන්න බදගන්න කිට්ටු කරගන්න සීමාව පනින තැන කවමදකවත් පෘථග්ජනයෙකුට වැටහෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා ඔහු සාධාරණ සාමිස සුඛයෙන් පටන්ගෙන අසාධාරණ අධාර්මික සාමිස සුඛයට වැටුණට පස්සේ පරිවුට්ඨාන කෙලෙස් විතරක් නෙවෙයි කය වචන දෙක ඉක්මවෙන ක්ලේශවලින් ඉක්මවෙන වීතික්‍රම කෙලෙස්වලටත් වැටිලා හිරේ විලංගුවේ වැටෙනවා. රජුන්ගෙන් හිස ගැසුම් ලැබෙනවා. අපාගත වෙනවා. ඉතින් නඩු, ඉතින් චෝදනා. ඒකට හේතුව මේකයි. ඒ සාමිස සුඛය දිගේ ඉදිරියට යනකොට අසාධාරණ සාධාරණ ධාර්මික අධාර්මික භේදය වළලන විදිහට යටපත් කරන විදිහට සඤ්ඤ විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස සිද්ද වෙනවා.

මෙන්න මේ හොල්මන කවදකවත් නෑ නිරාමිස සැපයේ. නිරාමිස සැප කවදකවත් අසාධාරණ ක්‍රමයකින් හොයන්ට බෑ. නිරාමිස සැපය කවදකවත් අධාර්මික ක්‍රමයකින් හොයන්න බෑ. සර්වඥයන් වහන්සේ පහළ වෙන්ඩත් කලින් දඹදිව් තලයේ විශේෂයෙන්ම මේ නිරාමිස සැප තිබුණා. පැරණි ඍෂීන් වහන්සේලා ඒක විඳලා තිබුණා. සර්වඥයන් වහන්සේ කවදකවත් ඒක අධාර්මිකයි කිව්වෙත් නෑ අසාධාරණයි කිව්වෙත් නෑ. ඒ කුට්ටිය පිටින්ම චිත්ත භාවනා සම්පූර්ණයෙන්ම ථෙරවාදයට කිට්ටු කළා. ළං කරල පෙන්නුවා. ඒ නිරාමිස සුඛ, ධ්‍යාන සුඛ, රූප ධ්‍යාන සුඛ, අරූප ධ්‍යාන සුඛ, ලෝකෝත්තර සුඛ, කියන මේවායින් රූප ධ්‍යාන, අරූප ධ්‍යාන කියන දෙක පෙර හිටපු ඍෂීන් වහන්සේලා විඳලා තිබුණා. කවදකවත් සර්වඥ වචනයක ඒ ඍෂීන් වහන්සේලාට දෙස් කියලා නෑ. උන්වහන්සේ දෙස් කියලා තියෙන්නේ මෙච්චර නිරාමිස සුඛයක් පෙන්වලා දෙන්න තරම් ක්‍රමයක් ඇති කරලා වනගතව නිදහස් සුඛය විඳපු ඒ ඍෂීන් වහන්සේලාගේ බ්‍රාහ්මණ ධර්මයම අද කාලයේ

බමුණෝ සාමිස සුඛයට යටපත් කරලා බල්ලෝ වාගේ. අද බල්ලන්ට විතරක් සීමා වෙලා ඒ ගතිවලට යටපත් වෙලා අද මනුස්සයෝ රවට්ටගෙන බමුණු ධර්මයක් ඇති කරගෙන බමුණු මත ඇති කරගෙන අසාධාරණ ක්‍රමයකට සමාජය පෙළෙනවා කියන එකටයි උන්වහන්සේගේ දෝෂය. ඒ නිසා නිරාමිස සැපයේදී කවදාකවත් අසාධාරණයක් වෙන්න බෑ. කවදාකවත් අධාර්මික හම්බු කිරීමක් වෙන්න බෑ. නමුත් මේ දෙක දන්නේ නැත්නම් සාමිස සුඛය නිරාමිස සුඛය කියන දෙකේ අත්දැකීමක් නැති කෙනා හැමදාම ජීවිතය පටන්ගන්නේ සාමිස සුඛයෙන්. රණ්ඩු දබර කරන්නෙත් සාමිස සුඛයෙන්. මැරිලා යන්නෙත් සාමිස සුඛයෙන්.

නමුත් පැහැදිලිව තේරුම්ගන්න ඕන මේ ධර්ම පිළිබඳ විනිශ්චයක් කරන්න නම් අඩුම ගානේ නිරාමිස සුඛය කියන මේ රූප ධ්‍යාන සුඛ, අරූප ධ්‍යාන සුඛ විඳපු කෙනෙකුට තමයි විනිශ්චයක් පැහැදිලි වෙන්නේ. ඒ නිසා සාමිස සුඛය පිළිබඳව ත්‍රිපිටකයේ ඕනම තැනක පුදුමාකාර ලෙස ඒකෙ ඇත්තා වූ ළාමක බව, ග්‍රාම්‍ය බව, හීන බව, තුච්ඡ බව සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඒකෙ ඇත්තා වූ අධිකතර අහවල් අහවල් දේවල් කියලා කතා කරන්න බැරි දෙයක් ශාසනයේ නෑ. ඕන පැත්තක් කතා කරන්ට පුළුවන්. මොකද ඒක තමයි පළවෙනිම පාඩම. ඒ පළවෙනි පාඩම "**ඌනො ලොකො අතිත්තො තණ්හා දාසො**" ඔහොම තමයි රට්ඨපාල කුමාරයා ඒ රජ්ජුරුවන්ට මතක් කෙරුවේ. මේ ලෝකෙ කාම සැපවලින්, කාම සැප සඳහා, තමයි රජකම් කරන්නේ. කාම සැප සඳහා තමයි ඇමතිකම් කරන්නේ. කාම සැප සඳහා තමයි කාම මිච්ඡාචාරය කරන්නේ. නමුත් කවමදාකවත් සම්පූර්ණ කරන්න නම් බෑ. පිරෙන්නෙ නෑ. ඌනයි, අතිත්තො - කවදාවත් තෘප්තිමත් වෙන්නෙ නෑ. ඒ වුනාට අපි කොච්චරදෝ අපේ සහෝදරයන්ට වැඩිය අපි කාම සැප විඳිනවා කියලා පෙන්නන්න දඟලන ගතියක් තියෙනවා. පරදේශක්කාරයන්ට වැඩිය පෙන්නනවා කියන එක අහන්ට දෙයක් නෙමෙයි. ඒ තරමටම තමාගේ හම සීමා කරගත්තා වූ මේ වේදනා ශරීරයෙන් එහාට හැම වෙලාවෙම අපි වෙනස් එකක් දකින්නේ. ඊට වැඩිය අපිට කාම සැප ලැබෙන්න ලබාගන්ට තමයි මේ අසාධාරණ අධාර්මික ක්‍රමවලින්

යැපෙන්නේ. ඒක නිසා කාම ලෝකයේ කාම සැපය අතෘප්තිකරයි. ඌනයි. ඒකට දසකම් කිරීම තමයි පෘථග්ජන ලෝකය කියන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කළා මම බැළයෙක් නෙවෙයි කියලා. මම කාටවත් කඹුරන හෝ මම කාටවත් කුලියට වැඩ කරන කෙනෙක් නෙමෙයි. හම්බ වෙච්ච තැනකට පාත්‍රය අරගෙන ගිහිල්ලා පිණ්ඩපාතයට ලැබුණු දෙයක් අරගෙන ලෝකයේ සේරිචාරීව බොහෝම ස්වාධීනව මම හැසිරෙනවා කියලා.

කාමදස කරන ඇත්තන්ට එහෙම බෑ. ඒ ඇත්තන්ට බැඳෙන්න ඕනෑ. ඒ බැඳීම කාමයේ ඇති ඒකාන්ත ලකුණක් තමයි. ඒ නිසා කාම සුඛයට කියනවා මිශ්‍රිත සුඛ කියලා. කාම සුඛය ඌන නිසා අපි ව්‍යංජනයක් හදපුවම ඒකට කටගැස්මට උම්බලකඩ ටිකක් දන්න ඕනැ. එහෙම නැත්නම් දුරු කුඩු ටික දන්ඩ ඕනෑ. ඒ දැම්මේ නැත්නම් ඒකෙ රස පදම එන්නේ නෑ. ඒ වගේ තමයි කාම සැප කොච්චර විඳින කෙනාටත් චහ්! අර ටික තිබුණා නම් හොඳයි කියලා තව ටිකක් අඩුවක් වැටහෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒකට මිශ්‍ර කරන්න කටගැස්මක් අඩුවක් හිටිනවා. ඒ නිසා ඒකට කියනවා ඌනයි කියලා. නිරාමිස සුඛයේ කිසිම දෙයක් ආයෙ කලවම් කරන්න ඕන නෑ. දඹ රත්තරන් වගේ. ඒකට මාත්තු ඕන නෑ. ඒ වාගේම තමයි කාම සුඛය සඳහා ඇහෙන් අපි උපරිම විනෝදය විඳින වෙලාවක් ගත්තොත් ටික වෙලාවක් යනකොට අපිට හිතෙනවා ඒකට කනෙනුත් ටිකක් හම්බ වෙනවා නම් හොඳයි. ඉරියව්ව වෙනස් කරලා හම්බ වෙනවා නම් හොඳයි. රූප වුණත් නිල් පාටම තියනවට වැඩිය නිලුයි රතුයි දෙකම තියෙනවා නම් හොඳයි කියලා ඒක වෙනස් වීමක් පතන ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නැත්තම් තිබුණ දේට තිබුණ දෙයින් වෙනස් වන ගතියක් ඉල්ලනවා. නිරාමිස සුඛයේ ඒකේ තියෙන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ඉපදුවා නම් පැය ගණන් එහිම ඉන්ඩයි ඕනැ. ඉන්ඩ ඉන්ඩ තමයි ඒ සුඛය වැඩි වෙන්නේ. ඒ නිසා ඒක දල යන්න බැරි ගතියක් තියෙනවා නිරාමිස සුඛයේ. ආමිස සුඛයේ තියෙන්නේ හැමදම අරමුණු වෙනස් කරන්ට ඕනැ.

මේ දෙකෙන් සත පහකවත් වියදම් යන්නෙ නැති දේ තමයි නිරාමිස සුඛය. නමුත් ලෝක ජනගහනය අරගත්තොත්, ඒක පැත්තක දලා බෞද්ධ ජනගහනය ගත්තොත්, ඒකත් පැත්තක දලා මේ ශ්‍රමණයෝ මහණ වෙච්චි ඇත්තන් ගත්තොත් කීයෙන් කීයක්, නැත්නම් මොන ප්‍රතිශතයක්ද කාම සුඛ එහෙම නැත්නම් සාමිස සුඛ, නිරාමිස සුඛ දෙක දන්නේ. ඉතින් බුද්ධාගම ගැන අද අධිකාරිය ඇරගෙන විනිශ්චය කරන චීවරධාරී ඇත්තන්ගෙන් මේ දෙකවත් දන්නේ නැතුව ශාසනය රකින්නයි කියලා එහෙම නැත්නම් අභිවෘද්ධිය සඳහා ශාසනය මෙච්චා කරන්ඩයි කියලා ගන්න තීන්දුවල තියෙන්නේ මොන විදියේ අන්ධ භාවයක්ද? ඒ නිසා හුඟාක් ලොකු වෙනසක් තියෙනවා නිරාමිස සැපත් ආමිස සැපත් දෙකම විඳපු මනුස්සයාගේ විනිශ්චයකත් නිරාමිස සැප දැකපු නැති කෙනාගේ විනිශ්චයකත්. නිරාමිස සැප දැකපු නැති, නැත්නම් සාමිස සැපයේම ගත කරන එක්කෙනා වහාම විනිශ්චයකට එළැඹෙනවා. ඒ කරලා වහාම එක්කෙනෙක් වැරදි කරනවා කියලා වැරදි දකිනවා. ඊට පස්සේ රණ්ඩුසරුවල්වලට වාද විවාද කලහ විවාදවලට පෙළඹෙනවා. දෙකම දකින එක්කෙනා අපණ්ණක ප්‍රතිපත්තියේ ඉන්නව. කිසිම දේකට විනිශ්චයකට එළඹෙන්නේ නෑ. මොකද එළඹෙන්න දෙයක් නෑ. මේවා වෙනස් වෙන ලෝකේ. අපණ්ණක ප්‍රතිපත්තිය සර්වඥයන් වහන්සේ බොහෝම ඉහළින් අගය කරපු දෙයක්. මේකට හොඳටම උත්තරය හම්බ වෙන්නේ, සාමිස සැප පිළිබඳව කරන විනිශ්චය. කවදාකවත් අර ඌන ලෝකයේ අතිත්ත ලෝකයේ තණ්හා දාස ලෝකයේ අපි කාටද මේ විනිශ්චය අරන් දීලා මේ ලෝකේ සංසිඳවන්න හදන්නේ. දැවෙන හිස ගිනිගත්තා වගේ ඉස්පාසුවක් නැතුව දුවන මේ ලෝකෙට. ඕකට විනිශ්චය අවශ්‍ය වන්නේ නෑ. විශේෂයෙන්ම මේක හොඳට තේරෙනවා අඩු ගානේ නිරාමිස ධ්‍යාන සැපය හෝ දන්නවා නම්; අරූප ධ්‍යාන සැපය හෝ දන්නවා නම්. ඉන් එහාට ගිහිල්ලා ඇති වෙන්නා වූ විපස්සනා ඥාණ සැප ලැබෙනවා නම් ඔය කාම ලෝකෙ පිළිබඳ තියෙන දේවල් බබයි බේසමයි දෙකම අල්ලල වීසි කෙරුවා වගේ විසි කරන්න තියෙන දෙයක්. හෝදහෝද ගන්න දෙයක් නෑ ඕකෙ. හොඳ පැත්ත දැකලා

විතරක් හෝ නරක විතරක් දකලා හෝ ඕකෙන් ගැලවෙන්න බෑ. දෙකම දකින්ට ඕනැ. ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ආස්වාද පක්ෂය අනිවාර්යයෙන්ම දැකිය යුතුයි. ඒකෙන් කියන්නෙ නෑ ආස්වාද පස්සේ අයන්නෙ ඉඳලා අඃ යන්නට දකින්න ඕන කියලා. ඒ පුද්ගලයාට ගැලවීම සඳහා යම් කිසි ප්‍රදේශයක් දැකිය යුතුයි, කර්මානුරූපව උපනිශ්‍රය සම්පත්වල හැටියට. ඒ දක්කට පස්සේ ඊට සාපේක්ෂව ඕකෙ ආදීනව පස්සේ වැටහෙනවා. ඊට පස්සේ තමයි නිස්සරණය.

ඉතින් මේකේ අත්තකිලමථානුයෝගයේ තියෙන භයානකකම තමයි ආස්වාද පක්ෂයට බයක් තියෙනවා. හැම වෙලාවෙම ආස්වාද පක්ෂය දකිනකොට කරප්පන් වගේ එනවා ඇඟට, ගැළපෙන්නෙ නැති තත්ත්වෙකට එනවා. ඉතින් ඌට කවදාවත් ලැබෙන ආදීනව ඥානය සම්පූර්ණ නෑ. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයේ තියෙන වැරැද්ද තමයි ආස්වාද පක්ෂයට වැඩියෙන් ඡන්දෙ දෙනවා. ඒකෙ ඇත්තා වූ ආදීනව දකිනකොට ඒ පුද්ගලයට වසන්න බෑ. ඒක නිසා කාමසුඛලලිකානුයෝගය අත්‍තකිලමථානුයෝගය දෙකම මුලින්ම අතඇරිය යුතුයි. අතඇරලා කාම සුඛය - නැත්නම් ඒකට අපි කියනව සාමිස සුඛය - ඇති වෙනකොට සාමිස සුඛය බව දැනගැනීම හැර සාමිස සුඛය ලෙලි අරින්ට පොතු ගහන්න යන්න ඕන නෑ. ඒක ලැබෙන්නේ තමන්ගේ කර්මානුරූපව. ඒ ලැබෙන දේට ඒ ආකාරයෙන්ම මූණ දීලා ඒ පිළිබඳ දැනීමක් ඇති කරගන්නවා නම් ඒක තේරුම්ගන්න පුළුවන් බොහොම ඉක්මනට. එහි ඇත්තා වූ සටහන් එහි ඇත්තා වූ ආකාර බොහෝම ප්‍රකට විවෘත ඇහෙන් දකලා වාර්තාගත කරන්ට පුළුවන්. ඒ වාර්තාගත කිරීම, දකපු දේ දැක්ක හැටියෙන්ම වාර්තාගත කරනවා මිසක් කවදාවත් වර්ණ ගැන්නිල්ලක් නෑ. කවදාක්වත් සැරසිල්ලක් කරන්න යන්නෙ නෑ. මේ සැරසිල්ලෙන් තමයි අත්තකිලමථානුයෝගයටයි කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයටයි යමෙක් වැටෙන්නේ. යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් කොහොම ලැබෙන්ටද, ලැබෙන දේ සරසන්න යනවා නම් බලන්නා?

යථාභූත ඥාණ දර්ශනය කියන්නේ ඒ පිළිබඳව ඇත්තා වූ මතිමතාන්තර අයින් කරලා සාමිස සුඛය එනකොට සාමිස සුඛය බව දැනගන්න එකයි. ඒක නිරාමිස සුඛයක් නම් නිරාමිස සුඛය බව දැනගන්න එකයි. ඒ සාමිස සුඛය නිරාමිස සුඛය කියන දෙකෙන් අපි දැනගන්න ඕන සාමිස සුඛය සඳහා ලෝකේ කොච්චර සල්ලි තිබුණත් මදි. නිරාමිස සුඛයට එක ශත පහකවත් අවශ්‍යතාවක් නෑ. සාමිස සුඛය සඳහා ඇහැ පිනවන්න ඕනෑ. කන පිනවන්න ඕනෑ. නාසය පිනවන්න පුරවන්න ඕනෑ. මේ ආදී වශයෙන් මේ දැල් සහිත හිල් සහිත කුඩ පුරවන්නා වාගේ වැඩක්. කවදාකවත් කෙළවර කරන්න බෑ. නිරාමිස සුඛය අනින්ද්‍රිය පටිබද්ධයි. කිසිම ඉන්ද්‍රියකට අයිති නෑ. හොඳට උදයබ්බය ඥානය පහළ වෙච්ච කෙනෙකුට, උදයබ්බය ඤාණයේ ඉන්නකොටම, සලකලා බලන්ට පුළුවන් මම මේ විඳින්නේ ඇහෙන්ද? මම මේ විඳින්නේ කනෙන්ද? මම මේ විඳින්නේ නාසයෙන්ද? දිවෙන්ද? කයෙන්ද? හිතෙන්ද? විශේෂයෙන්ම ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය කියන මේ පහෙන් නම් නෙවෙයි. ඒ එකකට සම්බන්ධතාව තියෙන තාක් කල් ඒ අත්දැකීමට හැඩයක් තියෙනවා. ඒ අත්දැකීමට ආකාරයක් තියෙනවා. ඒ අත්දැකීම මුදුන්පත් වෙලා නෑ. ඒ තාක් කල් මෙනෙහි කිරීමක් කරන්ට ඕනෑ.

මෙච්චරයි ප්‍රධාන වශයෙන්ම සුද්ධ විපස්සනා භාවනාවේ ප්‍රධානම උපදේශය. යම් වෙලාවක් එනවා ඒ සටහන් දැකගන්ට බැරි, ආකාර දැකගන්ට බැරි, ඇහැට කනට නාසයට දිවට ශරීරයට ගෝචර වෙන්නේ නැති, හිතට පමණක්, අනින්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණයට පමණක් ගොදුරු වන දේ. ඔන්න ඔය වෙලාව එනකොට තමයි ඔය එපා වෙන ගති පහළ වෙන්නේ. කමටහන් සුද්ධ කරන්න දෙයක් නෑ කියලා කියන්නේ. මට මේ දේ කියාගන්න බෑයි කියලා කියන්නේ. ඒ කිට්ටු කරන්නේ නිරාමිස සුඛයට. නමුත් ඒ සුඛය අඳුරන්නේ නැත්නම් විජහට ඇස් දෙක ඇරලා බලනවා පුරුදු කයවත් තියෙනවද කියලා. ඇහැටවත් මොනවා හරි ගටලා ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කරගන්න. එහෙම නැත්නම් කනට හෝ දන්නා කෙනෙක්ගේ කටහඬක් ඇහෙනවා නම් පාළු වනාන්තරේක තනි වෙච්ච මනුස්සයෙකුට නම කියලා කතා කරනකොට වගේ ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසා

සාමිස සුඛයේ ඉඳලා නිරාමිස සුඛයට යනකොට, අහගෙන ඉන්නකොට නම් හිතෙනවා බොහොම උතුම්, බොහොම හොඳයි යන්න ඕනෑ කියලා. නමුත් ඒක ලැබුණට භාරගන්න නම් ලොකු පාරමිතා ශක්ති, ලොකු උපනිශ්‍රය සම්පත්ති, ලොකු ප්‍රඥ ශක්ති තියෙන්ට ඕනැ.

ඒ නිසා මේ සැප දෙක පිළිබඳව මං හිතන්නේ, කතා කරන්ටවත් පුළුවන් ශක්තියක් තියෙන්නේ මිථ්‍යාදෘෂ්ටිකයන්ට නෙවේ, සම්‍යක්දෘෂ්ටිකයන්ටමයි. ඒකෙනුත් අධිශීල භාවනාව නෙවෙයි අධිචිත්ත භාවනාවයි මෙතෙන්ට වැටෙන්නේ. ඒ නිසා මේකට කියනවා, නිරාමිස සුඛයට කියනවා අධිචිත්ත සුඛ කියලා. අසම්මිශ්‍ර සුඛ කියලා. අභ්‍යාසේඛ සුඛ කියලා කියනවා. කලවම් නෑ. මාත්තු නෑ. කාටවත් දෙන්නත් බෑ. ප්‍රථම ධ්‍යානය පවා සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ- මැටි පිඩක්, ඇගේ ගාන සුණු මැටි පිඩක් වතුරෙන් තෙමපුවම ලෝහ තලියක තියලා ඒකෙන් පිටතට වතුර වැක්කෙරෙන්නෙත් නෑ. නමුත් හාත්පස ඇතුළේ වතුර සම සේ විනිවිද ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ වගේ තමයි ඔහුගේ කය "**අධො කෙස මත්‍ථකා තච පරියන්‍තං උද්‍ධං පාදතලා**" පා තලෙන් උඩ කෙස් තලෙන් යට හම පර්යන්ත කරගෙන ඇති සියල්ල මේ ප්‍රීතියෙන් නිරාමිස සුඛයෙන් පිරෙන්න ගන්නවා. ඒක අම්මට තාත්තට දෙන්නත් බෑ. සාමිස සුඛය නම් හද බෙදගන්න පුළුවන්. ඒකයි මේ රණ්ඩු සරුවල් තියෙන්නේ. බෙදුම් නඩු තියෙන්නේ ඉඩම් උසාවි තියෙන්නේ ඒකටයි. ඉතින් මේ දෙකේදී සාමිස සුඛය පිළිබඳව මේ විස්තාර සහිත වූ, ගැලවෙන්ට බැරි වූ මේ කාරණාවෙන් ගැලවීම තමයි නෛෂ්ක්‍රම්‍යයෙදි ඉතා වැදගත් දේ. ඒ දේ කරන්නෙ නැතුව නෛෂ්ක්‍රම්‍යයක් සිදු වෙන්නෙ නැතුව මේ නිරාමිස සැපයකට හිතාගන්ට අමාරුයි. එහෙම තියා අඩු ගානේ සාමිස සැපය පිළිබඳව ආදීනව ආස්වාද දැනගෙන නෛෂ්ක්‍රම්‍යය කළත් නිරාමිස සැපය නොලැබී යන්ටත් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මේ දෙකම ලැබුණොත් ප්‍රධාන පේන්ඩ තියෙන දේ තමයි කලහ විවාද නැතුව යනවා. රණ්ඩු කරන්ට දෙයක් නෑ. පොඩි දරුවන්ගේ සෙල්ලම් කරන කාලේ සෙල්ලම් ගෙවල් හදනකොට ඒ සෙල්ලම් ගෙයක් ළඟින් යන අම්මා

තාත්තා හරි හැප්පිලා හරි සෙල්ලම් ගේ කැඩුණොත් මහ මිනිහෙක්ගේ මහා ගෙයක් කැඩුණට වැඩිය තරහ යනවා පොඩි එකාගේ පොඩි සෙල්ලම් ගෙට. ඒ මොකද උඃට ඒ සෙල්ලම් ගෙයක් විතරක් නෙවෙයි පේන්නේ. ඒක ගෙයක් වශයෙන් පේන්නේ. තමන්ම අල කොළ ටිකක් හොයාගෙන ඇවිල්ලා වැට ඉනි දඬු ටිකක් ගෙනත් හිටවලා ගේ හදගත්තම ඒක කැඩුණොත් මහ නඩු. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සෙල්ලම් බත් ඉවර වෙනකොට පොඩි දරුවෝ මේවා කඩලා දලා තමයි යන්නේ. හැබැයි තමන් කඩන්න ඉස්සර වෙලා කවුරු හරි කැඩුවොත් නඩු. ඒ වගේ තමයි සාමිස සුඛය පිළිබඳ ඇත්තා වූ නඩු, අර පොඩි දරුවන්ගේ පොඩි සෙල්ලම් වගේ. වැඩිහිටියන්ට ඕක ඔච්චර ගානක් නෑ.

ඒ වාගේ තමයි ආධ්‍යාත්මික සුඛයක තියන ප්‍රධාන සුඛය වෙන්ට තියෙන්නේ නිරාමිස සුඛයයි. ඒ නිරාමිස සුඛය ලබන්නෙ නැති වුණොත් සාමිස සුඛයෙන් පටන්ගෙන සාමිස සුඛය හමාර වෙන තැනකදී කලහ විවාද වැඩි ගතියක් තියෙනවා. බෙදුම් නඩු වැඩි ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසයි සර්වඥයන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම සළායතන විභංග සූත්‍රයේදී පෙන්වලා තියෙන්නේ සාමිස සුඛය නිරාමිස සුඛය මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්නයි කියලා. "**ඉදං නිස්සාය, ඉදං පජහථ**". සාමිස සුඛය අයින් කරන්න කියනවා නිරාමිස සුඛය පතා. නැත්නම් 'නිසා' ඉවත් කිරීම, 'නිසා' හටගැනීම. සාමිස සුඛය නිරාමිස සුඛය නිසා අතහරිනවා. නිකං අතහැරලා බෑ. අතඅරින්න වෙන්නේ නෑ. එතැන හිදැසක් තිබුණොත් වෙන්නේ නෑ. අනිවාර්යයෙන්ම ඒක නිසා අපිට සාමඤ්ඤ ඵල, පැවිදි වීමේ නෛෂ්ක්‍රම්‍යයේ ඇති ඵල, නැත්නම් ධ්‍යාන සැප එව්වා විඳිනකොට නම් පැහැදිලි අදහසක් තියෙනවා, පැහැදිලි හේතුවක් තියෙනවා, සාමිස සැප අත අරින්න. එහෙම නැත්නම් ඒ අඩුව කොහොමටත් සාමිසෙන් පිරෙනවා. කලහ විවාද ගතියට වැටෙනවා.

ඊගාවට සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ "**සාමිසංවා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමී ති පජානාති. නිරාමිසං වා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං දුක්ඛං වෙදනං**

වෙදියාමී ති පජානාති". මිහිරියි කැමතියි මේ සාමිස සුඛ ගැන කතා කර කර ඉන්න ගියාම. නමුත් ලෝකේ වැඩියෙන්ම තියෙන්නෙ නම් සාමිස දුකයි. "**යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං**" යම් රූපයක්, ශබ්දයක්, ගන්ධයක්, රසයක්, සපර්ශයක් පහසක් තමන් කැමති වෙනවද ඒ දේ නොලැබුණොත් දුකයි. ඒ නිසා සාමිස දුක - පත්තරේ බලනකොට පේන්නේ සාමිස දුක තමයි. රේඩියෝ එක අහනකොට සාමිස දුක තමයි. රූපවාහිනිය බලනකොට පේන්නේ සාමිස දුක තමයි. හැම තැනම අඩුපාඩු. හැම තැනම උද්ඝෝෂණ ව්‍යාපාර. හැම තැනම අයිතිවාසිකම් සඳහා සටන්. ඒ මොකද, හිතාගන ඉන්නවා ධනපති පංතිය තමයි මේවා පාලනය කරන්නේ, ඒ නිසා ධනපති පංතිය මර්දනය කෙරුවොත් අපි ඔක්කොටම සම බර වුණොත් හරි කියලා ඔන්න සමාජවාදී කට්ටිය කියනවා. නැත්තම් කුලවන්තයෝ තමයි ඒක පාවිච්චි කරන්නේ. ඒ නිසා කුල බේද නැති කරොත් හරි යයි කියලා කුල බේද ඇත්තෝ කතා කරනවා. එහෙම නැත්නම් හොඳ මානසික මට්ටමකින් ඉන්න ඇත්තෝ තමයි මෙක විඳින්නේ, ඒක නිසා මානසික පීඩා ඇති ඇත්තෝ නිතරම තැළෙනවා කියලා මානසික විද්‍යාඥයෝ අදහස් ප්‍රකාශ කරනවා. බලය ඇත්තෝ තමයි මේවා විඳින්නේ බලය නැත්තෝ මේ සඳහා පෙළෙනවා තැළෙනවා කියලා බලය පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කරනවා. මේ ඔක්කොම තියෙන්නේ ළමා සටනක් - සාමිස සැපයෙ, එහෙම නැත්නම් සාමිස දුකේ. ඉතින් මේකෙන් එක් එක් මත ඉදිරිපත් කරලා, දන්නේ නැති ඇත්තෝ, කුලෙන් හීන ඇත්තෝ, බලයෙන් අඩු ඇත්තෝ, මානසික දුර්වල ඇත්තෝ රංචු පිටින් නොමග අරිනවා. ඒ කරල ඉවර වෙලා දර්ශනිකයෝ කියලා නම් ගන්නවා. මතවාද ඉදිරිපත් කරපු ඇත්තෝ කියලා ඉතිහාසේ නම් සඳහන් වෙනවා.

අවුරුදු 100 ක් ගිහිල්ලා හරි 1000 ක් ගිහිල්ලා හරි ඕකෙ බොරුව බොරු බව එළි වෙනවාමයි. ඒ මොකද මෙව්වා පහළ වෙන්නේ අහේතුකව නෙවෙයි. සාමිස දුක පහළ වෙන්නේ සහේතුකවමයි. තමන් කළ දේ අනුව. ඒ නිසා දෙවියන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරගත්ත ඇත්තෝ හිතනවා දෙවියන් වහන්සේගේ මනාපෙ කියලා. දෙවියන් වහන්සේට විරුද්ධ ඇත්තෝ කියනවා අනේ ඔය

මෝඩ දෙයියෝ කාටවක්වත් හරියට හරි යන විදියේ සැපයක් මවලා දීලා නෑ නේ. එකම එක්කෙනෙක්වත් නිරෝගී කරලා නෑ නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ අහනවා එක ජාතක කතාවක, ඕකට කියන්න තියෙන්නේ මැවුම්කාර දෙවිය කියලා නෙමෙයි විනාශකයයි කියලා. මේ ලෝකේ කැවෙ කවුරු හරි මැව්වා නම් අන්න ඕකා තමයි කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ ජාතක කතාවේ කියල තියෙනව. මොකද දෙවියා කරලා තියෙන්නේ අසාධාරණයක්නෙ බොරුවක්නෙ. හීන භාවයක්, ඌන භාවයක්, තුච්ඡ භාවයක්නෙ මවලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒවා පේන්නෙ නෑ මේවා අදහන ඇත්තන්ට, සර්වඥයන් වහන්සේ කිව්වේ මවාගත්තේ උඹමයි, උඹේම කර්ම ශක්තියටමයි. ඒනිසා උඹ කවුරු එක්කද රණ්ඩු කරන්නේ. හරියට කන්නාඩියෙන් මූණ දිහා බලලා මූණ කැතයි කියලා රණ්ඩු කරනවා වගේ. කන්නාඩිය හොඳ නම් පෙන්නන්නේ තමන්ගේ මූණ තමයි. ඒක ලොකු කරලා පුංචි කරලා පෙන්වනවා නම් කන්නාඩිය වැරදියි.

ඒ නිසා ධර්මානුකූලව කල්පනා කරලා බලනකොට, වෙලා තියෙනවා නම් යමක්, අසාධාරණයක් වෙන්න පුළුවන් දුකක් වෙන්න පුළුවන්, තමන්මයි. ඒකට සර්වඥයන් වහන්සේ කනගාටු වෙන්න කියලා අනුමත කරන්නෙත් නෑ. සන්තෝස වෙන්ඩ කියලා අනුමත නරන්නෙත් නෑ. පජානාති කියන පදය පෙන්නන්නේ සාමිස දුකක් ඇති වුණා නම් ඒ සාමිස දුක බව තේරුම්ගන්න කියල. ඒ වගේම නිරාමිස දුකත් තියෙනව. සමහර වෙලාවට පැවිදි වෙන්න කැමැත්තෙන් ඉන්න ඇත්තෝ කවදවත් හිතන්නෙ නෑ නිරාමිස දුක කියන එක. ඒ ඇත්තෝ හිතන්නේ අම්මේ මොන තරම් අමාරුද මේ පැවිදිවිල්ල. පැවිදි වුණොත් නම් ඔක්කොම හරි. ගිහි ගෙය අතහැරියට පස්සේ ඔක්කොම හරි කියලා. නමුත් දන්නේ නෑ ගලන ගඟකට හරස් කරන්ට වැලි කොට්ටයක් හරි ගලක් හරි දැම්මොත් ගඟ කොච්චර කැළඹෙනවද. ගඟ සම්පූර්ණයෙන්ම අර නිශ්ශබ්ද ගමන අතහැරලා තනිකර විරෝධයක් පානවා. මේ වගේ නිරාමිස සැපය හොයාගෙන අභිනිෂ්ක්‍රමණය කළත් සම්පූර්ණ අලුත්ම ප්‍රශ්න කට්ටලයකට මුහුණ දෙන්ට වෙනවා. එතකොට මේ නිරාමිස දුක කියන එක වැටහෙන්ට පටන් අරගන්නවා. නමුත් නිරාමිස දුකත් සාමිස දුකත් දෙක

බලනකොට නිරාමිස දුක කවදාකවත් අසාධාරණයකට අධාර්මික දේකට පොළඹවන්නෙ නෑ. තමන් වශයෙන් ඉච්ඡා භංගත්වයට පත් වෙන්ට පුළුවන්. නමුත් කවදාවත් අසාධාරණ දේකට අධාර්මික දේකට පොළඹවන්නෙ නෑ. සාමිස දුක නම් මේ ලෝකෙට සම්බන්ධ කාමය සම්බන්ධ දුක නම් කොච්චරදෝ අසාධාරණකම්වලට සිය දිවි නසාගැනීමකට හෝ පර පණ නැසීමකට පවා ලක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ තරම් වෙන්නේ ඒ උච්චතර කාම නැත්නම් සාමිස සැප හෝ දුක, ඒ දෙකම උච්චතර වූ ද්වේෂය හෝ එහෙම නැත්නම් උච්චතර කාමුක සැපයෙන් ඇති වෙන්නා වූ රාගය හෝ සතියට අල්ලන්න අමාරු නිසායි. ආධුනිකයාට අමාරුයි. නමුත් අල්ලන්නෙ නැතුව නම් කවදාවත් නිවන් දකින්ඩත් බෑ.

ඒ නිසා අධිචිත්ත භාවනාවකට, අධිචිත්ත සුඛයකට බලාපොරොත්තු කෙනාට හොඳම වෙලාව තමයි පටන් අරගන්න මධ්‍යස්ථ සැප, මධ්‍යස්ථ දුක් සහිත ස්ථාන. මේවා තමයි අපි සඳහන් කරන්නෙ ප්‍රත්‍ය ස්ථාන කියල. නැත්නම් පතිරූප දේශ වශයෙන් සප්පාය ස්ථාන වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ අධික සාමිස සැපත් හොඳ නෑ, අධික සාමිස දුකත් හොඳ නෑ. එතනින් පටන් අරගත්තාම නමුත් කවද හරි අධික සාමිස සැපත් නොදන අධික සාමිස දුකත් නොදන නිවන් දකින්ටත් බෑ. පටන්ගත්ත වෙලාවෙදී කරගෙන සතිය දියුණු වෙනකොට වෙනකොට සමාධිය දියුණු වෙනකොට වෙනකොට ඒ පුද්ගලයා ක්‍රමක්‍රමයෙන් එන්ඩ එන්ඩ අෂ්ට ලෝක ධර්මයේ කම්පා නොවෙන 'තථා' ස්වරූපයට පත් වෙනකොට, එහෙම නැත්නම් 'එහෙව්' බවට පත් වෙනකොට කොච්චර දැඩි විදිහේ සැපක් ආවත් කොච්චර විදිහේ දුකක් ආවත් ඒ විදියේ නොසැලෙන තත්ත්වෙකට පත් කරනවා. ඒ නිසා භාවනාව, එහෙම නැත්නම් ප්‍රතිපදාව හැම වෙලාවෙම මේ දන්න පුළුවන් හැකි තැනින් පටන් අරගෙන ඒ නොහැකි තැන දක්වා දිගට පැතිරීමක් තමයි තියෙන්නේ.

අවසාන වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ **"සාමිසංවා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමී ති පජානාති. නිරාමිසංවා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං**

වා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමී ති පජනාති” මේකට කියන්ට තියෙන්නේ අපි සාමාන්‍යයෙන් සාමිස සැප ලබනකොට බොහෝම ප්‍රකට ක්‍රමයක් තමයි අපි ඝන දේවල් පරිභෝග කරනවා. ද්‍රව පරිභෝග කරනවා. වායු පරිභෝග කරනවා. ගම්දෙරක, නැත්නම් ගමක තොටක කිට්ටුවක ජීවත් වන මනුස්සයාට ඇත්තටම අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ කෑමට අවශ්‍ය කරන්නා වූ ඝන ද්‍රව්‍ය. ඒවා සෙවීමට තමයි ඒ මනුස්සයා මුළු ජීවිතේ ගත කරන්නෙ. වතුර ටික නම් ගඟෙන් ඇලෙන් ගන්ට පුළුවන්. හුස්ම ටික නිකන් හම්බ වෙනවා. නමුත් නගරෙට කිට්ටු වෙන කොට වතුරටත් ගෙවන්ට ඕන. ඒ වුණත් ප්‍රධාන වශයෙන් අපි හම්බ කරන්නේ ඝන ද්‍රව්‍ය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියන බාහිර ආයතන පහ උපයන්න තමයි. ඒත් වාතෙට ගෙවන්න ඕන නෑ. නමුත් දැන් දැන් ඉස්සරහට යනකොට බලමු. හඳට යනකොට නම්, අඟහරු ලෝකෙට යනකොට නම්, දෝනාවක පල්ලෙහාට බහිනකොට නම් වාතෙටත් ගෙවන්න වෙනවා. පීනනකොට යටට යන්න ගියොත් වාතෙටත් ගෙවන්න වෙනවා. දැන් අපි සාමාන්‍ය මධ්‍යස්ථ පංතියක ගමක තොටක ජීවත් වෙන මනුස්සයෙකුට හුස්ම ගැනීම සඳහා කිසිම වියදමක් කරන්නෙ නැතුව කිසිම සැපක් දුකක් නොදී ගත කරන්නා වූ මේ හුස්ම ගැනීමේ වැඩ පිළිවෙළ කොච්චරක් නොදැන ගත කරනවාද භාවනා නොකරන කෙනෙක්. කාපු කෑම වේල් ගැන නම් මනුස්සයට යම් කිසි ගානක් තියෙයි. බීපු වතුර ගැලුම් ගණන එච්චර දන්නෙ නෑ. හුස්ම ගත්ත හුස්ම ප්‍රදේශය දන්නෙම නෑ. ඒ මොකද ඒවා බැඳෙන්න දෙයක් නැනෙ. හම්බු කරන්න දෙයක් නැනෙ. මගේ කියන්න දෙයක් නැනෙ. ඒකට වැට කොටු ගහන්න දෙයක් නැනෙ. මෙන්න මේ වගේ අපේ හිතට, නැත්නම් ඇහැ, කන, දිව, නාසය කියන මේ ඉන්ද්‍රියවලට නොදැනී නමුත් ඉතාම වටිනා රාශි ඒ ඒ චිත්තක්ෂණයේ අපි භුක්ති විඳිනවා. ඒක නොදැනී පහු වෙනවා. ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉතාමත්ම දුෂ්කර දේ. ඒක ඉබේම පහු වෙනවා. ඒක පිළිබඳව කිසිම හැඟීමක්ම නෑ අන්ධ පෘථග්ජනයට. ඒක තමයි උත්තම දේ, හුස්ම නැති වුණොත් එක තත්පර ගානයි ඉන්ට පුළුවන් වෙන්නේ. ඔක්කොම මැරිලා යනවා. නමුත් ඒක අපිට නිකං ලැබිලා තියෙනවා. අපිට කවදාකවත්

ඒක පිළිබඳ හැඟීමක් නෑ, මේ මෑතක ඉදලා පරිසර දූෂණය කියන වචනේ නාවා නම්.

ඒ වාගේ දවසක් ඇරගත්තොත් එහෙම අපට හම්බ වෙලා තියෙන ගෘහ භාණ්ඩ එහෙම නැත්නම් සැප පහසු ආසන, එහෙම නැත්නම් දකින රූප කනට ඇහෙන ශබ්ද විශාල ප්‍රදේශයක් සියයට වැඩි ගානක් මේ උපේක්ෂා වේදනාව සඳහා තමයි ලැබිලා තියෙන්නේ. නමුත් අපි එව්වා සඳහා කවදාකවත් තැකීමක් කරන්නෙ නෑ. ලබාගන්ට බැරි පුංචි දෙයක් අල්ලගෙන ඒකටම අඬාඅඬා ඒකටම නඩු කියකියා පිටිපස්සේම දුවන ගතිය දිහා බලනකොට පේන්ඩ පටන් ගන්නවා අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව නම් නොදැක ඉන්න එකයි දුක, දැකගත්ත නම් සැපක්. අපිට ලැබිලා තියෙන සැප ප්‍රදේශය, බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබිලා තියෙනවා කියන සැපේ, මනුස්සාත්ම භාවයක් ලැබිලා තියෙනවා කියන සැපේ, ඇහැ කන දිව නාසය හොඳට අපිට ලැබිලා තියෙනවා කියන සැපේ, කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ලැබිලා තියෙනව කියන සැපේ, පැවිද්දක් අපිට විවෘතව තියෙනවා කියන සැපේ, ධර්මය අහන්න ලැබෙනවා කියන සැපේ. මේ තරම් උත්තම සැප ඔක්කොම අපි උපේක්ෂාවට යට කරලා. ඒවා, ඒ 'දී ඇති' සම්පත්ති අපිට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ. නොලැබිච්ච මොකක් හරි වෙනුවෙන් ජීවිත පරිත්‍යාගෙටත් ලෑස්තියි. අන්ධ ලෝකයක් තියෙන්නේ. තමන්ට ලැබී ඇති දේවල් දිහා බැලුවොත් අපි කොච්චර උතුම් ආඩම්බර පුරවැසියෝද? නමුත් අපට පේන්ඩ තියෙන්නේ අපි දීන හීන බැගෑවට පත් වෙච්ච කොන්ද පණ නැති වැල් ගැඩවිල්ලෝ ගාන්ට අපි පත් වෙනවා, මේ පුංචි කාම සැපයක් ඉදිරියේ අපි වැටෙන වැටිල්ල දිහා බලනකොට. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට උපේක්ෂාව, සාමිස වූ උපේක්ෂාව අරගත්තත් කොච්චර පිරිච්ච ගතියකට ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද. නමුත් මේ අතෘප්තිකර ලෝකේ කාමය නිසා තණ්හාව නිසා නොලැබිච්ච දේ වෙනුවෙන් කරන සටන දිහා බලනකොට අධික සැපත් අධික දුකත් වෙනුවෙන් අපි ඕනෑ ව්‍යාපාරයක් කරයි. දෙවේලේ අපිට හම්බ වෙලා තියෙන උපේක්ෂාව පිළිබඳ අපට දැනීමක්වත් නෑ, හැඟීමක්වත් නෑ.

ඒ වාගේම තමයි අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව ගත්තහම නිරාමිස පැත්තෙන් අපිට ධ්‍යාන සැපවල තියෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයෙ විතක්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකග්ගතා කියන හොඳ ධ්‍යාන අංග, දෙවෙනි එකේ ප්‍රීතිය ප්‍රකට බව, තුන්වෙනි එකේ සුඛය ප්‍රකට බව, අවසානෙට ගිහිල්ලා වැටෙන්නේ උපේක්ෂාවට. අපිට උපේක්ෂාවට වැටුණට පස්සේ ඉචඡා භංගත්වයට වැටුණා වාගේ කියලා හිතෙන්ට ඉඩ තියෙනවා.

ඒ වාගේම විපසසනා ඥණ අරගත්තහම මුල් මුල් සම්මසසන ඥණෙට ආපුවම සෝවාන් වුණා රහත් වුණා වාගේ කියලා පුදුමාකාර වචන ප්‍රකාශ කරන්න පටන්ගන්නවා මනුස්සයෝ. තව ඩිංගක් එහාට ගියාට පස්සේ උදයබ්බය ඥණයට ආවට පස්සේ තමන්ටම ඇති වුණා වූ සැප විපස්සනා උපක්ලේශ බවට පත් වෙන තරමට විෂම වෙන්ට පටන්ගන්නවා. ඊගාවට ඔන්න භය ඥන, භයතුපට්ඨාන ඥන එනකොට දුක හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. එතකොට දුවන්න හිතෙනව. එතකොට භාවනා මධ්‍යස්ථාන වෙනස් කරනවා. ගුරුවරු වෙනස් කරනව. එතන නටනවා. අන්තිමටම ගිහිල්ලා, ඒ දෙකටම තුනටම ගිහිල්ල, ගෙවන්න තියෙන හරිය ගෙවල, උපේක්ෂාවට ආවට පස්සේ මහ පාළුයි, ඒකාකාරයි, නින්දට වැටෙනවා. ඒකට කිසිම සැලකිල්ලක් නෑ. එතෙන්ට ආවේ අච්චර ලොකු ගෙවිය යුතු භාරදූර ව්‍යාපාර අවශ්‍ය කරන නිරාමිස සුඛය විඳලා නේද? ඊට පස්සේ නිරාමිස දුක විඳලා නේද? දැන් මේ දෙකටම පස්සේ ඇති වුණා වූ උපේක්ෂාව රහත් හිතකට නේද සම කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. වීතික්‍රම කෙලෙස් පරිවුට්ඨාන කෙලෙස්, එහෙම නැත්නම් අනුසය කෙලෙස් පහ කළයි කියලා කියන්නෙ මොකක්ද? අල්ලන්න පුළුවන් ආමිස වූ රත්තරන් ලෝකයක්ද? නැත්නම් කුරුල්ලන්ට වගේ තටු ඇවිල්ලා පියාඹන්න පුළුවන් තත්ත්වයක්ද? මාළුවන්ට වගේ වරල් ඇවිල්ලා පීනන්ට පුළුවන් තත්ත්වයක්ද? එව්වා මොනවාවත් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් කවදාකවත් ඒ පුද්ගලයාට නිරාමිස සැප හැඟීමක් නෑ. ඒ නිසා තද ආමිස සැපයෙන් තද ආමිස දුකකින් පහු වෙලා ලැබෙන්නා වූ සංඛාර උපේක්ඛා ඥන වාගේ ඉතාම උපේක්ෂා තත්ත්වෙකට පත් වුණාට පස්සේ විපිළිසර බවක් අපට ඇති වෙනවා. ඒ මොකද, ඒ

තත්ත්වයටයි අපි මෙතෙක් කල් වෙහෙස වුණේ. ශ්‍රමණ ධර්ම සම්පූර්ණ වෙනවා කියලා කියන්නේ මේකටයි. ඒ නිසා ඒක පිළිබඳව නොදැනීම නිසා දුකක් ඇති වෙනවා. ඇත්තටම උපේක්ෂා නොවිඳ නෙවෙයි විඳිනවා. නමුත් විඳපු දේ වටිනාකම නොදැනීම නිසා දුකක් බවට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා නිරාමිස වුණත් සාමිස වුණත් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවට පත් වෙනකොට ඒක දන්නවා නම් සැපක්. නොදන්නවා නම් දුකක්. ඒක නිසා අපි අර ගිය පාර මතක් කරගත්තා වගේ ජීවිතයේ සැප දුක් අදුක්ඛමසුඛ කිච්චට වඩා, නිරාමිස සාමිස කියන පද දෙක ගත්තට පස්සේ ඒක විෂය ගෝචර වෙන්නේ ඒකාන්තයෙන්ම භාවනාවේ යම් කිසි අත්දැකීමක් ලබපු කෙනාට විතරයි. ඒ කෙනාට හිතාගන්ට පුළුවන්, ඒ කෙනාටත් වැඩි සතුටක් නම් එන එකක් නෑ බණ අහනකොට. ඒ මොකද හේතුව, තමන්ගේ තියෙන අඩුපාඩුකම් පේන නිසා. නමුත් මේ ජීවිතය ගත කරන්නේ ඒ ටික හඳුගන්ටනෙ. එතකොට සතුටක් ඇති වෙනවා. මේ ධර්මය කියන එක මැරෙන දෙයක් නෙමෙයි, ධර්මය කියන එක වයසට යන දෙයක්වත් කාලානුරූපව මළකඩ කන එකක්වත් නෙමෙයි. ධර්මය ධර්මයමයි. ධර්මය ධර්මය වශයෙන් නොදැනීම කියන අධර්මයයි අපිට බලපාන්නේ. ධර්මය ධර්මය වශයෙන් පේනකොට අපිට නිකං දඩිය දන ගතියක් එනවා. ඉස්පාසු නැති ගතියක් එනවා. ඒ මොකද, ඒකෙන් පෙන්නන්ට හදන්නෙම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්මමයි. මේක කන්න බෑ. මේක සාක්කුවේ දාල රකින්න බෑ. හොරකම් කරගෙන යන්න බෑ. වැටකොටු කඩන්න බෑ. ඒක නිසා ආමිස නිරාමිස කියන මේ බෙදීම දිගේ යනකොට ඇති වෙන්නා වූ තත්ත්වය තේරුම්ගන්ට නම් ප්‍රඥාවන්ත වෙන්න ඕනැ. හැම හතී කොනක්ම බෙදලා බලන්න ප්‍රඥාවන්ත වෙන්න ඕන.

ඒ නිසා අපි මෙතෙක් කල් කරපු භාවනා ක්‍රමවලින් හම්බ වෙලා තියෙන ඔක්කොම හොඳ පැත්ත වෙන්නෙ, නරක දකිනවයි කියන එකයි. ඒ නිසා අදත් අපි මේ ධර්ම දේශනාවට ගත වුණා වූ කාලයේදී යම් ප්‍රදෙශයක් මෙතෙක් දන්නා දේවල්වලට අතිරේක

විස්තර ටිකක් ළං කරන්ට උත්සාහ කළේ. මෙතෙක් කල් හොඳ නරක දෙකම විඳිමින් හෝ මධ්‍යම පාර අරගෙන ගිය කෙනාට නම් මේකෙ ධෛර්යයක් ඇති වෙනවා හොඳ දේ හොඳ වශයෙන්, නරක දේ නරක වශයෙන් තෝරගන්න. ඒ වාගේම තමයි තේරෙන්ට ඕනැ තව ධර්මයේ ගොඩක් දේවල් තියනවා. ඒවා ඉගෙනගන්න ඉගෙනගන්න භාවනාව කියන එක ලේසි වෙනවා. නොදන්නාට නොකරපු කෙනාට අසාර්ථක වෙච්ච කෙනාට මේක පරාජයක් වුණාට, කරලා වැඩ ගන්න පුළුවන් මෙලෝ වශයෙන් සාක්ෂාත් කරගන්න දෙයක් පුළුවන් දෙයක් බව අහගෙන ඉන්නකොට තේරෙනව. ඒ නිසා සියලුදෙනාටම මේ ඉදිරිපත් කළා වූ මුල් ධර්ම කරුණුත් ප්‍රයෝගික කරුණුත් තමතමන්ගේ අත්දැකීමුත් නිසා, අවසානේ ඇත්තා වූ අදුක්ඛමසුඛ වූ නිරාමිස වූ උපේක්ඛා වේදනාවට වහවහා ළඟා වෙන්ට ලැබේවා කියන ප්‍රර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

24-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...///

"ඉති අජ්ඣත්තං වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, බහිධා වා වෙදනාසු වෙදනාසුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිධා වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති. සමුදයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති.

අත්ථි වෙදනා ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති. එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරතී'ති".

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නය ඇතුළු පිරිසෙන් අවසරයි. අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව අනුව සෑම සතියකම නිතිපතා පවත්වාගෙන එන මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ විසිහතරවෙනි පැය, නැත්නම් විසිහතරවෙනි ධර්ම දේශනාවයි මේ ආරම්භ කරන්න යෙදුණේ. මේකෙන් පසුගිය සති කීපය තුළ ඉදිරිපත් කරගත්ත වේදනානුපස්සනාව කියන දෙවෙනි සතිපට්ඨානෙ නිමාවයි සටහන් වෙන්නේ. වේදනානුපස්සනාවේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකෙට ඉදිරිපත් කළා වේදනා කොටස් තුනක් - සුඛ වේදනා දුක්ඛ වේදනා උපේක්ඛා වේදනා කියලා. ධර්මය දීර්ඝව විස්තර කරනකොට සෝමනස්ස දෝමනස්ස කියන තව දෙකක් මේකට එකතු කරනවා - සුඛ වේදනා, සෝමනස්ස වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, දෝමනස්ස වේදනා ඊගාවට උපේක්ඛා කියලා. සුඛ කියනකොට අර පහකට කඩලා පෙන්වන අවස්ථාවේදී සුඛ වේදනාව කියලා පෙන්වන්නේ කායික වශයෙන් දැනෙන සුඛය. ඒකට සාපේක්ෂකව සෝමනස්සයක් ඇති වෙනවා. ඒකට කියන්නේ චෛතසික වශයෙන් සිතේ ඇති වන සුඛය. දුක්ඛ කිවුවම, නැත්නම්

දුක්ඛ වේදනාව කිවුවම එතැන ඉගැන්වෙන්නේ කයට වැටහෙන ඕළාරික දුක. දෝමනස්ස කියල කිවුවාම ඒ අනුව හිතට පහළ වෙන්නා වූ චෛතසික දෝමනස්සය. ඒ හතරට පස්සේ, ඊළඟට උපේක්ෂාව කියලා පහකටත් කැඩෙනවා. මේක පිළිබඳව සාමාන්‍ය විස්තර කර දීම එච්චර අමාරු නෑ. බොහොම ප්‍රසිද්ධයි. ඒක කවුරුත් දන්නවා. සැප දුක උපේක්ෂාව කියලා. නමුත් ගොඩක් වෙලාවට ව්‍යවහාර ලෝකේ මේ උපේක්ෂාව කියන වචනෙ පාවිච්චි වෙනවා අඩුයි. වේදනාව කැඩෙන්නේ සැප හා දුක කියන දෙකටයි. ඒ නිසා දුක සැප සෙවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් තමයි මේ ජීවිතේ කියන්නේ. දුක සැප සෙවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් තමයි සංසාරේ කියලා කියන්නේ. වට්ට දුක කියලා කියන්නේ මේ සැප දුක දෙක අතර මාරු වීමක් මිස කිසි සේත්ම නිෂ්ටාවක් නිගමනයකට යන්න පුළුවන් තැනක් නෙවෙයි.

සර්‍වඥයන් වහන්සේ හෝ වෙන ආගමික නායකවරු, ශාස්තෲන් වහන්සේලා මේ නිසා උපේක්ඛා වේදනාව කියන එක ආධ්‍යාත්මික විකල්පයක් වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් සැප දුක සොයන සාමාන්‍ය අන්ධ පෘථග්ජනයන්ට ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් යම් කිසි පහන් එළියක් ලබාදීමට උපේක්ෂාව, උපේක්ෂා වේදනාව කියන එක හඳුන්වල දීල තියෙනවා. ඒ හඳුන්වා දීමේ ප්‍රධාන ගෞරවය සර්‍වඥයන් වහන්සේට නෙවෙයි හිමි වන්නේ. ඊට කලිනුත් ඒක හඳුනාගෙන තියෙනවා. කොහොම නමුත් ඒ ආධ්‍යාත්මික පැත්තට ආගමික පැත්තට නැඹුරුවක් දෙන්ට හදන සෑම සත්පුරුෂයෙක්ම උපේක්ෂා වේදනාවේ ඇති වටිනාකම, උපේක්ෂා වේදනාවේ ඇති සැඟවිච්ච ස්වරූපය, උපේක්ෂා වේදනාවේ ඇති තාමත් නොදන්නා ගතිය හුඟාක් මතු කරලා දීමට විශේෂ උනන්දුවක් අරගෙන තියෙනවා. ඒ කොට්ඨාශ ඔක්කොම කර්මය සහ කර්ම ඵලය අදහන, හොඳ දේ කළොත් හොඳ ප්‍රතිඵල නරක දේ කළොත් නරක ප්‍රතිඵල කියන කම්මස්සකතාඤාණ සම්මා දිට්ඨිය පිළිගන්න, ආගම් වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික ගැඹුරක් පෙන්වන තැන්වලදී උපේක්ෂා වේදනාවට සෑහෙන තැනක් මතු කරලා දෙන්න උත්සාහ කරලා තියෙනවා. යෝගාවචරයෙක් වුණත්, නැත්නම් ධර්මය පිළිබඳව හැදෑරීමක් -

පොත්පත් පරියත්ති හැදෑරීමක් කරන කෙනෙක් වුණත් හුඟක් වෙලාවට සැප දුක් වේදනා පිළිබඳ දැක දැනගෙන හඳුනාගත්තට පස්සේ තමයි උපේක්ෂා වේදනාවට ඇස් ඇරෙන්නේ. ඒක පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ.

නමුත් අපි සාමාන්‍යයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකය දිහා බලන ආකාරයෙන් රහතන් වහන්සේ නමක් ලෝකය දිහා බලන ආකාරයෙන් බලපුවම, පෘථග්ජනයා දුක සැප දෙක අතරමැද අතරමං වෙලා මේකේ සැප විතරක් සෙවීමේ නිෂ්ඵල ප්‍රයත්නයක යෙදෙමින් හිටියත්, දුකත් සැපත් අරගෙන චෝදනා යෝජනා නඩු හබ රණ්ඩුසරුවල් කරගෙන හිටියත්, ලෝකේ වැඩියක්ම පවතින්නේ නම් උපේක්ෂා වේදනාව බව අවබෝධයේ තලතුනාකමත් එක්ක, අවබෝධයේ වැඩිහිටිකමත් එක්ක, අවබෝධයේ පරිපූර්ණ භාවයත් එක්ක, පරිචයත් එක්ක, ඉබේම වැටහෙන දෙයක්. ඒකේ තියෙන වංචනික ස්වරූපය, ඒකේ තියෙන මායාකාරී ස්වරූපය නිසා පෘථග්ජන කෙනෙකුට, නාහපු කෙනෙකුට ඉතාමත්ම අමාරුයි විස්තර කරලා දෙන්ට. අපිට සතුටු වෙන්නට පුළුවන් කාරණා ගොඩක් තියෙනවා. ඒ කාරණා ටික ඔක්කොම අපි පුංචි කරලා සලකලා තියෙනවා. පුංචි කරලා සැලකෙනවා. සලකලා කෙලෙසිච්ච නිකෙලෙස් වූ උපේක්ෂාව අමතක කරලා, කෙලෙසිච්ච සැප දෙක අතර කෙලෙසිච්ච සටනක් කිරීම තමයි කෙලෙස්වල වැඩේ. කෙලෙස් යම් තැනක ජය ගත්තද එතැන සැප දුක අතර සටනක්. කෙලෙස් යම් තැනක නොකෙලසයිද එතැන උපේක්ෂාව මතු වෙනවා. එතැන රණ්ඩුසරුවල් නෑ. වාද විවාද නෑ. කලහ විවාද නෑ. ඒවා උපේක්ෂාවට පත් වෙනවා. අද සමාජය ගන්නකොට ඒක වඩාත් ප්‍රකටයි කියන්ඩ පුළුවන්. නමුත් සමාජයේ තියෙන දෙයක් තමයි මේ තලතුනා උපේක්ෂාකම නෝන්ජල්කමක් හැටියට සලකනවා. ජීවිතය විචිත්‍ර වෙන්න, ජීවිතයේ සිද්ධි බහුල වෙන්න, එහෙම නැත්නම් උද්වේගකර වෙන්න, නිතරෝම සැප දුක අතර විචිත්‍ර විෂම පරිවර්තන තමයි ලෝකයා ඉල්ලන්නේ - විශේෂයෙන්ම තරුණ වයසේ. වයසට යනකොට අඥාන උපේක්ෂාව නිසා හෝ වැළඳගන්ට සිද්ධ වෙනවා

උපේක්ෂාවක්. ඒකත් පරාජිතව තමයි වැළඳගන්නේ. මොකද ඒක අඥාන උපේක්ෂාව නිසා.

නමුත් ඊට වෙනස් සුවිශේෂ වූ ඥාණයකින් තරුණ වයසේදීත් තේරුම්ගන්ට පුළුවන්, බාල වයසේදීත් තේරුම්ගන්ට පුළුවන්, තලතුනා වයසේදීත් තේරුම්ගන්ට පුළුවන් උපේක්ෂාවක් තියෙනවා. අන්න ඒ උපේක්ෂාව මාර්ගයෙන් තමයි මේ ගැලවුම, මේ විවට්ටය නැත්නම් දුක්ඛ සත්‍යයෙන් එතර වීම පේන්නේ. ඒක නිසා ආධ්‍යාත්මික පැත්තෙන් ආගමික පැත්තෙන් ලෝකය දිහා බලනකොට ඔළුවෙන් හිටගත්ත ගතියක් පේන්න තියෙනව. "**අන්ධභූතො අයං ලොකො**"[1] කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මෙච්චර මේ ප්‍රකටව අදුක්ඛමසුඛ වේදනා, නැත්නම් උපේක්ෂා වේදනා තමයි, අපේ දවසේ සියයට හැත්තෑපහක් අසූවක් විතර තියෙන්නේ. නමුත් ඒක එළියට දන්නේ නෑ. ඒක කතා කරන්නෙ නෑ. අඬහැර පාන්නේ නෑ. ඒක ඔහේ තියෙනවා. ඒකෙ අපි ඉන්නවා. නමුත් අපි දන්නේ නෑ. අපිට වැටහෙන්නේ ඒ අතරමැද වරින් වර ඇති වන්නා වූ සැප දුක් දෙක. මොකද ඒක බොහොම තීව්‍රයි. බොහොම විෂමයි. බොහොම වර්ණවත්. බොහොම සිද්ධි බහුලයි. බොහොම උත්සන්නයි. ඉතින් උත්සන්න චිත්තක්ෂණ ටිකේ අපේ දවස ගත වෙනවා. නිතර අපිට ආසන්නයෙ තියෙන උපේක්ෂාව පිළිබඳව අපේ සතියත් නැති වෙනව. මේ නිසා පෘථග්ජනයා කෙලෙස් වැඩි වෙන්ට වැඩි වෙන්ට දුකම යොදගන්නව, දුකම බෙදගන්නවා, දුකමයි සරණ යන්නේ. උපදින තාක් උපදින්නේ දුකමයි. නැති වෙන තාක් නැති වෙන්නේ දුකමයි. ඒ නිසා අපිට වෙලාවක, ආගමානුකූලව ඉගෙනගන්න වෙලාවක හෝ භාවනා කරන වෙලාවක හෝ සත්පුරුෂයෝ ආශ්‍රය කරන වෙලාවක තේරුම්ගන්ට වෙනවා දුක සැප දෙක අතරමැද හැමදම උපේක්ෂාව කියලා එකක් තියෙනවා. උපේක්ෂාව යටිපතු වෙලා ඉරි පන්නගෙන තමයි අපි සැපෙන් දුකට දුකෙන් සැපට පනින්නේ. ඒ නිසා යම් දවසක එක්කො මේ කතාව අහලා අදහාගන්න වෙනවා. එහෙම නැත්නම් පරියත්ති වශයෙන්

---

[1] ධම්මපදය, ලෝක වර්ගය.

ඉගෙනගෙන, නැත්නම් ප්‍රතිපත්ති වශයෙන් පුරලා, මේ මෙච්චර අපට වාසනාවක් වශයෙන් ලැබිලා තියෙන උපේක්ෂාවට සමාදන් වෙලා ඒකෙ ඇත්තා වූ නිරාමිස සුඛයට, මනුස්සකමේ තියන අපිට දයාද වෙලා ඇත්තා වූ නිරාමිස සුඛයට අපිට අත උස්සන්ට සිද්ධ වෙනවා. ඡන්දෙ දෙන්න සිද්ධ වෙනවා.

මෙන්න මේ නිසා සැප දුක් උපේක්ඛා කියලා වේදනා තුනට කැඩුවට පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ ඊගාවට ඒ සැප දුක් උපේක්ෂා කියන තුන සාමිස සැප, සාමිස දුක, නිරාමිස සැප, නිරාමිස දුක, සාමිස උපේක්ෂාව, නිරාමිස උපේක්ෂාව කියලා සාමිස නිරාමිස කියලා බොහොමත්ම, අරිටත් වඩා ගැඹුරකට දුක් සැප උපේක්ෂා කියන වේදනා හයකට කඩනවා. අපි ගිය පාර ඒක මතක් කරගත්තා. මේ සාමිස නිරාමිස කියන දෙකෙනුත් සාමිස සැප සඳහා තමයි අද මුළු භෞතික ලෝකයම කැප වෙලා තියෙන්නේ. යම් තාක් දුරකට මනුස්ස හිතක් සාමිස සැපට නතු වෙනවද ගිජු වෙනවද ඒ තාක් ඒ හිත නිරාමිස සැපට අන්ධ වෙනවා. නිරාමිස සැපෙන් ඈත් වෙනවා. නිරාමිස සැප තේරුම්ගන්ට බැරි තත්ත්වෙකට පත් වෙනවා. ඉතින් අද වෙළඳ ලෝකේ කරන්නෙ සෑම වෙළඳ ප්‍රචාරයක් මාර්ගයෙන්ම ඉතාමත්ම ඉක්මනට ඉතාමත්ම දක්ෂ ක්‍රමයට පාරිභෝගිකයාගේ හිත වහාම සාමිසයට ඇදගන්නවා. එතකොට ඒ පුද්ගලයගෙන් කාරණා දෙකක් ඒ වෙළඳ සමාගමට සිද්ධ වෙනවා. එකක් තමයි සාමිස සැපයට වහා හිත නතු කරගන්ට හේතු වන තමන්ගේ වෙළඳ දැන්වීමේ සඳහන් වන දේ විකුණාගන්න පුළුවන් වෙනවා. දෙක, කවදාකවත් ඒ පුද්ගලයා නිරාමිස සැපයකට නම් අම්මා මුත්තා කිව්වත් යන්නෙත් නෑ. ඒක නිසා මත්තටත් වෙළඳ ද්‍රව්‍ය විකුණගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඒකේ තියෙනවා. ඉතින් මේක තමයි හුඟාක් වෙලාවට මේ පවුල් ජීවිතෙත් තියෙන්නේ, නෑදෑයෝ අතරත් තියෙන්නේ, සහෝදරයො අතරත් තියෙන්නෙ. හුඟාක් වෙලාවට තමන්ගේ අදහස් විකුණාගන්ඩ නා නා ප්‍රකාර සාමිස වෙළඳ ව්‍යාපාර තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් එවැනි ව්‍යාපාර හුඟාක් තියන කෙනාට අපි කියනවා බොහෝම ළෙන්ගතු කෙනායි කියලා. බොහොම අපිට හිත සුව සලසන කෙනායි කියලා.

නමුත් ඒ සෑම කටයුත්තකදීම ඒ පුද්ගලයා සාමිසයෙන් නම් කටයුතු කරන්නේ, නිරාමිස සැපට නිරාමිස වින්දනයට දෙර වැහෙනවා.

ඒ නිසා අපිට හරි අමාරුයි අන්ධ පෘථග්ජන ලෝකෙට ආශ්‍රය කළ යුත්ත, කිය යුතු දේ කිය යුත්ත, ඇසිය යුත්ත, ඇසුරු කළ යුත්ත මොනවාද කියලා තේරුම් කරගැනීම. මොකද සාංසාරික වශයෙන් අපි පුරුදු කරල තියෙන්නෙම සාමිස සුඛය. ඉල්ලන්නෙම සාමිස සුඛය. පින් කරන්නෙත් සාමිස සුඛය කරා. ආගම රකින්නෙත් සාමිස සුඛයට. වැඩිහිටියෝ ආශ්‍රය කරන්නෙත් සාමිස සුඛයට. ඉගෙනගන්නෙත් සත් පුරුෂ ජීවිත ගත කරන්නෙත් ඔක්කොම සාමිස සුඛයට වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අපි සාමිස සුඛය සඳහා ඉපදිලා සාමිස සුඛය විඳිමින් ඉඳලා සාමිස සුඛයෙම මැරිලා යනවා. එහෙමයි හිතන්නේ. නමුත් සිද්ධ වෙන්නේ මොකද්ද - සාමිස දුකේමයි ඉන්නේ. සාමිස දුකේමයි ගත කරන්නේ. සාමිස දුකේමයි මැරෙන්නේ. ඒ නිසා අපට උපේක්ෂා වේදනාවක් හෝ නිරාමිස සුඛය කියන්නේ මොකක්ද, නිරාමිස දුක්ඛ කියන්නේ මොකක්ද, නිරාමිස උපේක්ෂාව කියන්නේ මොකද්ද කියලා දැනගන්ට වෙන්නේ අන්න අර පටාචාරාවට උනා වගේ සබ්බ සැරියම සෝදගෙන ගිය දවසේ, සියලු ඥාතීන් ව්‍යසනයට පත් වෙච්ච දවසේ. එදට ඔන්න ඇස් ඇරෙනවා. එහෙම නැත්නම් අංගුලිමාලට වගේ ලෝකෙ එකම බිම් අඟලක්වත් තමන්ට නිදහස්ව වසන්න බැරි තරමට කායික දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිතවලින් කෙලෙසිච්ච දවසක ඔන්න තේරෙනවා ඒවා නතර කරලා උපේක්ෂාවට වැටෙන එකේ වටිනාකම. එහෙම නැත්නම් කිසා ගෝතමීට උනා වගේ ව්‍යසනයක් සිදු වෙච්ච දවසට තමයි උපේක්ෂා වේදනාවක් හෝ නිරාමිස සැප, නිරාමිස දුක, නිරාමිස උපේක්ෂාවක් ගැන අපිට ඇස් ඇරෙන්නේ. ඒක දිගේ තමයි අපට අධ්‍යාත්මයක් මතක් වෙන්නෙ, ආගමක් මතක් වෙන්නෙ, සදචාරයක් මතක් වෙන්නෙ, සත්පුරුෂ ආශ්‍රයක් මතක් වෙන්නෙ, සත්පුරුෂ ධර්මයක් තේරුම්ගන්න හිතෙන්නෙ. ඒක නිසා ඒ දේ උනාට පස්සේ නැත්නම් ඒ වගේ දෙයක් ඥාති ව්‍යසනයක් වස්තු ව්‍යසනයක් වුණොත් ඒ වෙලාවකදී අපට පුළුවන් වෙයිද අවස්ථාවක් තියෙයිද සර්වඥයන් වහන්සේ දිහාට ඔළුව වැටිලා මැරෙන්න, නැත්නම් ඒ පැත්තට

වැටෙන්න? ධර්මය දිහාට හැරෙයිද සංඝයා දිහාට හැරෙයිද කියන එක වෙනමම ප්‍රශ්නයක්.

ඒ නිසා යම් කිසි සත්පුරුෂයෙක් ඒ බව දැකගෙන කල් ඇතුවම මේ වගේ ඥාති ව්‍යසන වස්තු ව්‍යසන වෙන්න කලින් ඒ ඥාති සමූහයම අත්හැර දමලා වස්තු සමූහයම අත්හැර දමලා නිරාමිස සුඛයක් සඳහා වෙන්ව යනවා, එහෙම නැත්නම් අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරනවා කිව්වොත් ඒක මහ පොළව හොල්ලන ජාතියේ විශාල වැඩක්. ඉතින් අද අපි මේ රැස් වෙලා ඉන්නෙ එහෙම පිරිසක් නිසා අපිට ආමිස සුඛයට සහ ආමිස දුකට ජීවිත කැප කරන ජීවිත නඩත්තු කරන නිරර්ථක ජීවිත පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර කතාව නතර කරලා, අපට පුළුවන් වෙනවා සාමිස සුඛයත්, සාමිස දුකත්, සාමිස උපේක්ෂාවත් පිළිබඳව තව මීට වැඩිය දක්ෂව තව මීට වැඩිය කෙටි මාර්ගයෙන් එහෙම නැත්නම් නිරවුල් මාර්ගයෙන් ඍජු මාර්ගයෙන් යන්නේ කොහොමද කියලා සලකන්න. ඇත්තටම සර්වඥයන් වහන්සේ වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය දේශනා කළේ අන්න ඒ වගේ ඇස් ඇත්තා වූ ඇත්තන්ට පාර පෙන්නල දෙන්නයි. සර්වඥයන් වහන්සේගේම දේශනයක් තියෙනවා මජ්ඣිම නිකායේ උපරිපණ්ණාසකයේ මහා සළායතන විභංග සූත්‍රය කියලා - හරියටම මෙන්න මේ කාරණා හය ඇරගෙන ඒ ආශ්‍රයෙන් "**ඉදං නිස්සාය ඉදං පජහථ**" "මෙන්න මේක නිසා මේක අතහැරපන්" - එහෙම නැත්නම් මේකෙන් මේක ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමේ ක්‍රමයක් බොහොම කෙටියෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා - ලෝකයේ අහලා හෝ තර්ක ඥානයට අනුමාන ඥානයට වැටහිලා හෝ එහෙම නැත්නම් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළා වූ හෝ යම් වූ නිරාමිස සුඛයක් තියෙනවා නම්, ඒකට කියනවා නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සය, නැත්නම් නෙක්ඛම්ම සිත සුඛය කියලත් කියනවා. ගිහි ගෙදරින් නික්මීමෙන්, නික්මුණාට පස්සෙ ලබන සුඛය කියලා එකක් තියෙනවා. ඒක නික්මිච්ච ඇත්තන් වරක් දෙකක් අත්දැකලත් තියෙනවා. නික්මෙන්න කටයුතු කරන ඇත්තන්ට ඇහිලා හෝ හිතිලා හෝ, හීනෙන් ගෑ කිරි සුවඳක් වාගේ මතකයක් තියෙනවා,

සුවඳ මතකයක්. ආන්න ඒ වගේ යම් කිසි ආකාරයක නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සය කියලා කියනවා. එහෙම නැත්නම් නිරාමිස සුඛය කියන එකක් යන්තම් හරි වැටහෙනව නම් අන්න ඒ නිරාමිස සුඛය උත්සන්න වෙච්ච වෙලාවක, ඒක ප්‍රකට වෙච්ච වෙලාවක, ආමිස සුඛය ඒ මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. අඹුදරුවන් රැකීමෙන් වස්තුව වැඩීමෙන් ලාබ සත්කාර සම්මාන සිලෝක වැඩීමෙන් අපි ජීවිතයේ කොච්චරදෝ කාලයක් උත්සාහ කරපු ආමිස සුඛය කියලා එකක් තිබුණා. ඒ ආමිස සුඛයටමයි අපි ඉගෙනගන්නෙ, ආමිස සුඛයටමයි අපි මේ සදචාර වෙන්නේ, ගොඩක් වැඩ කරන්නේ. නමුත් පෙර පින් ඇති ඇත්තන්ට පාරමිතා කුසල් ඇති ඇත්තන්ට නිශ්‍රය සම්පත් ඇති ඇත්තන්ට වරින් වර නිරාමිස සුඛය කියන එක නෙක්ඛම්ම සුඛය කියන එක මුදුන්පත් වෙනවා. ආන්න ඒ මුදුන්පත් වෙච්ච වෙලාවක ඒ බලවත්කම සලකලා ඒ මාර්ගයෙන් සාමිස සුඛය අයින් කරන්න කියනවා. "**ඉදං නිස්සාය ඉදං පජහථ**" නිරාමිස සුඛය නිසා නිරාමිස සුඛය අරමුණු කරගෙන සාමිස සුඛය අතඅරිනවා. ඒකට අපි කියනවා අභිනිෂ්ක්‍රමණයක් කියලා, අතහැර දැමීමක් කියලා.

ඊගාවට ඒ වාගේම තව කට්ටලයක් තියෙනවා නිරාමිස දුක්ඛ, සාමිස දුක්ඛ කියලා. නිරාමිස දුක්ඛ කියලා කියන්නේ පැවිදි වෙච්ච නැති ඇත්තෝ හරි, දනට භාවනා නොකරපු ඇත්තෝ හරි, ලෝකෙ වැඩි හරියක් ඉන්නේ එහෙම පිරිස. ආන්න එහෙම පිරිසකට මිථ්‍යා කල්පනා අත්හැරලා සම්‍යක් දෘෂ්ටිකව කල්පනා කරලා හොඳට ධර්මය වැටහෙන වෙලාවක උනත් ඒ ඇත්තන්ට කිවුවොත් පැවිද්ද කියලා කියන්නේ මෙහෙම දෙයක්, භාවනාව කියලා කියන්නේ මෙහෙම දෙයක්, කියලා ඒ ඇත්තෝ හිතාගන්නවා චිත්ත රූපයක්. එහෙනම් පැවිදි උනොත් ඒ කිසිම ආමිස දුකක් ඇති වෙන්න බෑ. බොහොම සැපවත්, ඔක්කොම ප්‍රශ්නවලින් නිදහස්. ඒක නිසා පැවිදි සුඛය හොඳ. එහෙම නැත්නම් මට භාවනා කරන්න හම්බ වුණොත් ඔය තියෙන ප්‍රශ්න ඔක්කොම සම්පූර්ණ වෙනවයි කියලා ඒ ඇත්තෝ ළඟ චිත්ත රූපයක් තියෙනවා. නමුත් පැවිදි වුණාට පස්සේ ඔය කියන ප්‍රේමෙ නෑ. භාවනා කරන්න පටන්ගත්තට පස්සෙ ඔය කියන ප්‍රේමෙ නෑ. ඒ භාවනාව දවසට පැය ගානේ කරගෙන යන්ට හිතුණොත්

දවසකට ගෙදරදෙරේ හරි පැය දෙකක් විතර කරගෙන යන්න හිතුණොත් කොච්චර අපි ඒ සඳහා කැප කරන්න වෙනවද? කොච්චරක් ඒ විදියට ආමිස සැප, එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ විනෝදාංශ රුචි අරුචිකම් කැප කරන්න වෙනවද? ඒක බොහොම දුෂ්කර දෙයක් බවට පත් වෙනවා. පැවිද්ද වුණත් රකින එක දුෂ්කර දෙයක් බවට පත් වෙනවා. එතකොට ඇති වෙනවා නිරාමිස දුකක්. පැවිදි වෙන්න ඉස්සර නම් හිතන්නේ මම පැවිදි වෙච්ච ගමන් මෙන්න මෙච්චර කාලෙකින් මේ මේ වැඩ කරගන්නවා, මෙච්චර කාලෙකින් මේ මේ වැඩ කරගන්නවා, කියලා ලොකු බලාපොරොත්තු ඇති කරගන්නවා. භාවනා කරනකොටත් හිතනවා මම මෙච්චර කාලෙකින් සෝවාන් වෙනවා. මෙච්චර කාලෙකින් රහත් වෙනවා කියලා සැලසුම් හදනවා. නමුත් බැහැලා බැලුවට පස්සේ සම්පූර්ණ අලුතෙන්ම අලුත්ම ක්‍රමයකට යන්න වෙනවා. එතකොට පහළ වෙනවා නිරාමිස දුකක්.

ඒකට සාපේක්ෂකව සර්වඥයන් වහන්සේ සලකා බලන්න කියලා කියන්නේ අඹුදරුවන් රැකීමේදී වස්තු භෝග ඉපදීමේදී හොරුන්ගෙන් සතුරන්ගෙන් රජුන්ගෙන් වන කරදරවලදී ආමිසය සම්බන්ධයෙන් මේ ප්‍රත්‍ය සම්බන්ධයෙන් ඇති වෙන දුකත් එක්ක සංසන්දනය කරලා බලලා, අර දුක මරණ හෝ මරණාන්තික තත්ත්වෙකට, ජීවිතේ පැහැරගන්න මට්ටමකට වෙන්න පුළුවන්. එවැනි දුකකට වඩා හොඳයි මහණකම පැවැත්වීම සඳහා ගන්නා දුක, එවැනි දුක්වලට වඩා හොඳයි භාවනා ජීවිතයක් දිගටම පැවැත්වීමට ගන්නා දුක, කියලා අර සාමිස දුක නිරාමිස දුක මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්න කියනවා. නැත්තම් නිරාමිස දුක නිසා ආමිස දුක බැහැර කරන්ටෙයි කියනවා. ගේහසිත දුක කියලත් කියනවා මේකට. ගෘහාශ්‍රිතව එන්නා වූ දුක නෙක්ඛම්ම සිත දුකින් බැහැර කරන්න කියනවා.

ඊගාවට උපේක්ෂාවක් තියෙනවා ගෙවල්දෙරවල්වල අඹුදරුවන් රකිමින් වස්තු භෝග හොයමින් ලාභ සත්කාර හොයන්න කරන ජීවිතේ යම් උපේක්ෂා අවස්ථා තියෙනවා. රූප දකිනවා

හොඳක් කියන්න බැරි නරකක් කියන්න බැරි. ශබ්ද අහනවා හොඳක් කියන්න බැරි නරකක් කියන්න බැරි. මේ වගේ ගොඩාක් උපේක්ෂාවල් තියෙනවා. දූන් දරුවන් ඇති කරනකොට දෙමවුපියන්ට ඉස්සරලාම මෛත්‍රිය පහළ වෙනවා. ලෙඩ වෙනකොට දරුවන්ට කරදර එනකොට දත් එනකොට අඬනකොට ඔන්න කරුණාව පහළ වෙනවා. දරුවෝ ඉල්ලාපු විභාග සමත් වෙලා තමන්ට රිසි පරිදි තමන්ගේ සහකාරිය සහකාරයා සොයාගෙන ඒගොල්ලෝ ඒ ප්‍රීතිය විඳිනකොට මුදිතාව පහළ වෙනවා. අන්තිමට ඒ දරුවෝ තමතමන්ගේ දරුවන්, තමතමන්ගේ වස්තුව සෙවීම සඳහා වෙන් වෙලා දෙමවුපියන්ගෙන් ඈත් වුණාට පස්සේ දෙමවුපියෝ උපේක්ෂා වෙනවා. ඒකට අපි කියනවා ගේහසිත උපේක්ෂාව කියලා. ඒ වාගේම තමයි භාවනා කරනකොට සමථ භාවනා කරන කෙනාට නම් ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්වීතිය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානයට යනකොට කලින් තිබුණු ප්‍රීති සුඛ අත හැරිලා උපේක්ෂාවට සමවදිනවා. අරූප ධ්‍යාන ඔක්කොම තියෙන්නෙ උපේක්ෂා පසුබිමේ. ඒ වගේම විපස්සනා භාවනාව කරනකොටත් අවසාන සංඛාර උපේක්ෂාවට යනකොට ඊට කලින් තිබුණ උද්වේගකර අවශ්‍යතා ඔක්කොම පහු වෙලා බෙහෝම විවේක ලොකු ඉඩ පහසු තැනකට ගියා වගේ උපේක්ෂාවට පත් වෙනවා. ඒකට කියනවා නෙක්ඛම්ම සිත උපේක්ෂාව, නැත්නම් නිරාමිස උපේක්ෂාව කියලා. ගෙවල් දෙරවල්වල තියෙන ගේහසිත උපෙක්ෂාව, පැවිදි ජීවිතේ භාවනා ජීවිතේ ලැබෙන සමථ විපස්සනා උපේක්ෂාව මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා.

සර්වඥයන් වහන්සේ හරියටම ඍජු සරල දැක්වීමක් පෙන්නන්ට ඕන වෙනකොට සාමිස සුඛය නිරාමිස සුඛය මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. සාමිස දුක නිරාමිස දුක මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. සාමිස උපේක්ෂාව නිරාමිස උපේක්ෂාව මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. ඊගාවට මේ සාමිසව නිරාමිසව ලබන්නා වූ දුක - භාවනා කරන්න පුරුදු වෙන්න, දවසට පැය අටක් වාඩි වෙන්න, පර්යංකයේ හරියට හෙල්ලෙන්නේ නැතුව තියාගෙන ඉන්න, රෑට නොකා ඉන්න, තනි ඇඳක ජීවත් වෙන්න ගොඩක් වැඩ

කරනකොට සෑහෙන පෙළගැස්මක් වෙන්න වෙනවා. මේකට අපි නිරාමිස දුක කියලා කියනවා. ඒ නිරාමිස දුකට ටික දවසක් යනකොට පුරුදු වෙලා තමා භාවනා කරන අරමුණේ හොඳට හිත වෙනදට වඩා සිතුවිලි නැතුව වේදනා නැතුව සද්දවලින් බාධා නොවී නිසි තින්දේ යා වෙලා පේ වෙලා තියෙනකොට නිරාමිසව පවතින සුඛයක් පහළ වෙනවා. කලින් කලින් ඒ සඳහා පෙළගැහෙන වෙලාවේදී ඇති වුණ නිරාමිස දුක, මේ නිරාමිස සුඛය හේතු කරගෙන නිශ්‍රය කරගෙන ප්‍රහාණය කරන්ඩයි කියනව. නිරාමිස සුඛ පහළ වෙච්ච වෙලාවක් අත්දැකලා අනේ මේ වගේ නිරාමිස සුඛයක් වෙනුවෙන් මම මෙච්චර දුක් වින්දට කිසි සේත්ම කමක් නැහැ. ඒ මොකද නිරාමිස සුඛය මෙතරම් වටිනා දෙයක් කියලා, නිරාමිස සුඛය මාර්ගයෙන් නිරාමිස දුක ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. ඒ සුඛය ඊගාවට උපේක්ෂාව මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. නිරාමිස උපේක්ෂාව මාර්ගයෙන් නිරාමිස සුඛය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. ඊගාවට නිරාමිස උපේක්ෂාව තාමත් පවතින්නේ චක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ, ඝාණ විඤ්ඤාණ ආදී විඤ්ඤාණ පටිබද්ධයේ. ඒකට කියනවා නානත්තසිත උපේක්ෂාව කියලා. ඒක ඒකත්තසිත උපේක්ෂාව මාර්ගයෙන්, එහෙම නැත්නම් අවිඤ්ඤාණ අනින්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය මාර්ගයෙන්, නැත්නම් රූප ධ්‍යානවල අරූප ධ්‍යානවල උපේක්ෂාව මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරපුවම ඒක තමයි, කිට්ටුම තැන සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ අනුසය කෙලෙස් එක්ක වැඩ කරලා අවසානයේ මාර්ග ඵල දක්වා යන ගමන ගැන.

ඉතින් හරියට ගණිතමය වීජ ගණිතමය සමීකරණ පද්ධතියක් වගේ බොහොමත්ම ඍජු සමීකරණ පද්ධතියක් තමයි, මෙකේ පෙන්නන්නේ. ඒක නිසා ගැඹුරක් වගේ, සංකීර්ණතාවක් වගේ වැටහෙනවා. නමුත් මේ කියන මේ සන්ධි ස්ථාන හය හත අපේ භාවනා ජීවිතයේ ලැබෙන අත්දැකීම් එක්ක බලනකොට, අපි දන්නා දේකට කියපු වෙනත් නම් ටිකක් විතරයි. අපි දන්නා අපි අත්දකින දේවල්වලට දීපු මාතෘකා ටිකක් විතරයි. ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්ට ඕන සෑම ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයකම සෑම සාර්ථකත්වයකටම හේතු වෙන්නේ නිරාමිස සුඛය. මේක හුඟදෙනෙකුට අදහගන්ට

බැහැ. හුඟදෙනෙක් හිතන්නේ සර්වඥයන්වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍යය ඉදිරිපත් කරලා කටයුතු කරපු කෙනෙක් නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සුඛය ඉදිරිපත් කරගෙන කරන දේශනාවක් කියලා හිතාගන්ට අමාරුයි කියලා. හුඟක් වෙලාවට කැමති මේ වගේ කම්මස්සකතා ඥාන සම්මා දිට්ඨි ඇත්තා වූ සාසනවල, එහෙම නැත්නම් කර්මය සහ කර්ම ඵලය පිළිගන්න සාසනවල හැම වෙලාවෙම දුක්ඛිත භාවයෙන්, ඉඳුරන් ක්ලාන්ත කිරීමෙන්, අත්තකිලමථානුයෝගයෙන් යන ගමනකට තමයි හුඟදෙනෙකුගේ කැමැත්තක් තියෙන්නේ. ඒක මේ පින්වන්ත ලෝකයේ, භාවනා ලෝකයේ, යතිවරයන්ගේ ලෝකයේ තියෙන එක අදහසක්. අත්තකිලමථානුයෝගය.

නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ සාසනයේ අපි සර්වඥයන් වහන්සේගේ ගුණ නමයක් ගැන ඉතිපිසො භගවා ආදී වශයෙන් සඳහන් කරනව. උන්වහන්සේට කියනවා සුගත කියලා. සුගත කියන එකෙන් සඳහන් කරන්නේ උන්වහන්සේ ඒ ගමන සුන්දර ලෙස ගමන් කළයි කියලා. මොකක්ද ඒ ගමන? බුදුවරයෙක් නැතුවත් තමා විසින්ම සත්‍යාවබෝධය ස්වයංභූ ඥානයෙන් පහළ කරගන්ට කටයුතු කරනකොට සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් බෝධි සම්භාර පුරනකොට හයඅවුරුද්දක් දුෂ්කර ක්‍රියා කරනකොට බෝ මැඩ මුලදී චතුරාර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කරන විට හැම තැනකදීම උන්වහන්සේ හිනා වෙලයි ගත කෙරුවේ. අඬා දෙඩාගෙන මුහුණ හකුළුවාගෙන බංකොලොත් වෙලා පසුතැවිලා මිලාන වෙලා නෑ. කොටින්ම සර්වඥයන් වහන්සේගේ දුෂ්කර ක්‍රියා චිත්‍රය - කවුදෝ හදපු එකක් බව හැබෑව. නමුත් ඒකටත් ලෝකයා එච්චර ප්‍රිය කරන්නේ මොකද, ඒකෙවත් නෑ උන්වහන්සේගේ අධිෂ්ඨානය බිඳගත්ත ස්වරූපයක්. නිතරෝම තිබුණේ නිරාමිස සුඛයමයි. කවමදකවත් මොනම ප්‍රශ්නයක් ආවත් තමන්ගේ බෝධි චිත්තය නම් යට කරගත්තේ නෑ. චහ්! කියලා කිව්වේ නෑ. අහ්! අඳෝමැයි කිව්වේ නෑ. ඒ නිසා ඕන දුකක් ඕන කරදරයක් වෙච්චහම සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා මගේ නම ටිකක් මතක් කරන්නයි කියලා. භයක් තැතිගැන්මක් එනකොට මොනම දෙයක් ආවත් මගේ නම මතක් කරන්නයි කියනවා. ඒ මොකද, උන්වහන්සේ ඒ තරම්ම සුඛය ඉදිරිපත් කරගෙන ගමන් කරපු

ශාස්තෘෂන් වහන්සේ නමක්. සර්වඥයන් වහන්සේගේ අවසාන සිද්ධාර්ථ ගෞතම භවයේදී උන්වහන්සේට පෙර ගෙනාපු උපනිශ්‍රය සම්පත්ති නිසා හත්දවසකින් වප් මගුල් උත්සවය දවසේදී සුද්ධෝදන රජ්ජුරුවන්ටත් සිද්ධ වුණා නගුලත් අරගෙන ඒ රටේ පැවතිච්ච සම්ප්‍රදයානුකූලව කෙතට බැහැලා වප් මගුල් උත්සවය පවත්වන්න. එතකොට බෝසතුන් වහන්සේට හම්බ වුණා ඔක්කොගෙන්ම වෙන්විච්ච සුළු විවේකයක්. ඒ මොකද, කිරි මවුවරු ගියා රජ්ජුරුවෝ සීසානවා බලන්න. ඒ වෙලාවේදී සමවැදුණා ආනාපානයට. එතැනදී ඇති වුණ ප්‍රීති සුඛය ප්‍රමෝදය නිසා උන්වහන්සේ අහසේ පාවෙන තරමට අහසේ පළක් බැඳගෙන හිටියා කියන තත්ත්වෙට පත් වුණා. දඹ ගස් අතරේ හෙවනැල්ල උන්වහන්සේ දිහාටම හැරිලා ඒක වියනක් බවට පත් වුණායි කියලා කියනවා. කිරි මවුවරු ඇවිල්ලා බලනකොට වැඩේ ටිකක් දුර දිග ගිහිල්ලා කුමාරයා පේන්ඩත් නෑ, මේ හතර පැත්තට දුවන හෙවනැලි එක පැත්තට හැරිල. දුවගෙන ගිහිල්ලා වැඳලා සුද්ධෝදන රජ්ජුරුවන්ට සැල කළා. සුද්ධෝදන රජ්ජුරුවෝ ඇවිල්ලා දෙවෙනි සැරේට වැන්දේ.

නමුත් මේ පුංචි සිද්ධාර්ථ කුමාරයා ලැබුවා වූ ඒ සැපය එද හිතුවා අකැපයි කියලා. නිරාමිස සැපයක් වින්දේ. උන්වහන්සේ හිතුවා කිං කුසල ගවේසීව මොකද්ද කුසලය, මොකද්ද සංසාර වට්ටයෙන් ගැලවීමේ මාර්ගය කියල හොයන මං වගේ කෙනෙකුට අර නිරාමිස සුඛය කැප නෑ කියලා. ඒ නිසා හයඅවුරුද්දක් දුෂ්කර ක්‍රියා කරන කාලයේ උන්වහන්සේ පස්වග මහණුන් ඉදිරිපිට තමන්ගෙ වචනයෙන් ප්‍රකාශ කළා මට ආලෝක මාත්‍රයක්වත් ආවේ නෑ කියලා. ඒ මොකද හිත ඒක ප්‍රතික්ෂේප කෙරුවා. හිතුවා ඒක එතරම්ම සැපයක් තියෙන්නේ. ඒ නිරාමිස සැපය - ඒක කැප නෑ. මං වගේ මේ කුසලය හොයාගෙන යන යතිවරයෙකුට, යෝගාවචරයෙකුට, උපාසකයෙකුට, තපසෙකුට කැප නැහැ කියලා. නමුත් හයඅවුරුද්දක් දුෂ්කර ක්‍රියා කරලා උන්වහන්සේට අවසානයේ බෝමැඩ මුලදී හෙට උදේ පාන්දරටයි බුදු වන්නේ කියලා එද රෑ කල්පනා වුණා මම ගන්ඩ තියන හැම උපක්‍රමයක්ම කළා. නමුත් තුට්ටුවක්, අඩු ගානේ එක දශමෙකින් නිවනට ළං වෙච්ච බවක් පේන්න නැහැ. මොකද

කාරණාව? හොඳට කල්පනා කරලා බලනකොට මතක් වුණා කයට දුක් දීමමයි මම ඉස්සර කරගෙන ගියේ. ඒ නිසා මම නිරාමිසව ලැබුණා වූ නිරාමිස සුඛය නැවතත් මෙනෙහි කරගත්තොත්, මම නැවතත් ඒකට හිත දැම්මොත් මගේ හිතට ලොකු ප්‍රබෝධයක් ලොකු ඉදිරි ගමනක් සිද්ධ වෙයි කියලා, ඒක නිකං අහම්බෙට වාගේ සිද්ධාර්ථ තාපසයා කමටහන් ගත්තේ සිද්ධාර්ථ කුමාරයාගෙන්. ආන්න එද වැඩේ හරි ගියා.

ඒ නිසා භාවනා කරන හුගදෙනෙකුට විශේෂයෙන්ම මේක මතක තියාගන්න වෙනවා. විපස්සනා භාවනා කරන ඇත්තෝ සන්තෝසෙන් ජීවත් වෙන්ඩ ඕනෙ. භාවනා ජීවිතේ ඉතාමත්ම සතුටින් ජීවත් වෙන්ඩ ඕනෙ. ඒ වගේම තමයි භාවනාවේදී හම්බ වෙන ඉතාමත්ම පුංචි ජයග්‍රහණයක් වුණත් සක්විති රජකමක් වගේ සලකන්න ඕනෑ. අවුල් නිරවුල් කරගෙන ඒකට සමවැදිලා ඒකෙන් ප්‍රමෝද වෙන්න දන්නේ නැත්නම් සිද්ධාර්ථ තාපසයාට වෙච්ච දේ තමයි වෙන්නේ. උතුම් මනුෂ්‍යයෙකුට මේ ධරණී තලය දරන්න බැරි තරන් අසීමිත දුෂ්කර වතක් පිරුවත් හරියන්නෙ නෑ. ඒ මොකද තමන් නිරාමිස සුඛය ප්‍රතික්ෂේප කරන ගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සර්වඥතා ඥානයට පත් වුණාට පස්සේ උන්වහන්සේ විශාල ප්‍රකාශයක් කළා මේ ලෝකේ - දෙවියන් සහිත, මරුන් සහිත, බඹුන් සහිත, ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් සහිත මේ ලෝකේ - යම් තාක් කල්පනා කරන්න පුළුවන්, අහන්ඩ පුළුවන්, දකින්ඩ පුළුවන්, විඳින්ඩ පුළුවන් දේවල් තියෙනවා නම් මේ සේරම දන්නවයි කියලා. සර්වඥතා ඥානය ලබාගන්න අමාරුයි ඒ දෙකම නොදන. ඒ දෙක මෙතැනදී පැනගන්න වෙලාවේදී අපි එක් එක් පුද්ගලයෙකුගේ මානසිකත්වය ගත්තොත් එක හිතක් එක පැත්තක් අඳුරුයි. සමහරු සුඛයට අන්ධකාර භාවය පෙන්නනව. සමහරු දුකට අන්ධකාර භාවය පෙන්නනවා. කවදා හෝ මේ දෙක සම වෙනකම් කවදාකවත් ආධ්‍යාත්මික ගමනක් සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. එක තැනමයි කරකැවෙන්නේ.

ඒක නිසා පෙන්වලා දීලා තියෙනවා "**සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති**". සුඛ වේදනාවක් ඇති වුණා නම් ඒක මතින්න එපා, ඒක තෝරන්න එපා. මට සුඛ වේදනාවක් ඇති වුණා කියලා දැනගන්න ඕනි. ඒක වඩාගන්න යන්න එපා. බඳගන්න යන්න එපා. ළං කරගන්න යන්න එපා. ඒ අනුව දුක්ඛ වේදනාව "**දුක්ඛං වා වෙදනං වෙදියමානො දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති**". දුක් වේදනාවක් යම් කිසි හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තා නම් ඊගාවට කරන්න තියෙන්නේ දුක දුක් වේදනාවක් බව දැනගැනීමයි. ඒක නොවේවා නොදකින් නොපතන් කියන හැඟීමෙන් ප්‍රතික්ෂේප කරන හැඟීමෙන් කරන්න ගියාට කවදකවත් ඒක වේදනානුපස්සනාව වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේ උපේක්ෂා වේදනාවක් ආවා නම් ඒක දැනගන්නමයි ඕන. සුඛ වේදනාව ආවොත් වැඩි කරන්න දුක් වේදනාව අඩු කරන්න උපේක්ෂා වේදනාව මෙන්න මේ වගේ තේරුමක් දෙන්නෙ නෑ. මොකද ඒකාන්තයෙන්ම කෙනෙකුගෙ චිත්ත පරම්පරාවක් ගත්තොත් චිත්ත සන්තානයක් ගත්තොත් ඒක පැහැදිලිවම එක්කො සුඛ එළවන එකක්, නැත්තම් දුක එළවන එකක්.

ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ පළවෙනි ධර්ම දේශනාවෙදී මතක් කරල කිව්වේ මේ අන්ත දෙක අතහැරියෙ නැත්නම් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට යන්න බෑ. එක්කො කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයට අදින ගතියක් තියෙනව ජීවිතේ පුරාම. එහෙම නැත්නම් අත්තකිලමථානු යෝගයට අදින ගතියක් තියෙනව. මේ දෙකම හොඳත් නෑ දෙකම නරකත් නෑ. අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නෙ මම දැන් ඉන්නෙ, මට දැන් තියෙන්නෙ, මම දැන් පත් වෙලා තියෙන්නෙ මෙන්න මෙකටයි කියල දැනගැනීම. ඒ දැනගන්න වෙලාවෙදි කලින් තිබුණු නොයෙක් විදිහෙ වීජ ගණිතමය සමීකරණවල වගේ අමුතුම සමීකරණයක් තියෙනව. මේ යම්ම වෙලාවක යෝගාවචරයා අන්තිම අතෘප්තිකර වෙහෙසකර දුකක ඉන්න වෙලාවෙදි මම දැන් දුකක ඉන්නවා කියල දැනගත්තොත් ඒ දැනගැනීම සතුටක්, දුක සතුටක්. දුක පෙළනසුලුයි, දුක තවනසුලුයි. නමුත් එහෙම තවනසුලු දුකක ඉන්න බව මම දැනගන්නවා කියන්නෙ පුදුමාකාර සතුටක්. මෙකයි කියන්නෙ දුක්ඛ සත්‍යයට සර්වඥයන් වහන්සේ වෙන විශේෂණ පද දෙකක් දල තියෙනව, ආර්ය උත්තම

දුක්ඛ සත්‍යය කියල. ඒ ආර්ය භාවයට පත් වෙන්නෙ, ඒ උත්තම භාවයට පත් වෙන්නෙ දුක්ඛ සත්‍යය හාත්පසින්ම දැනගත්ත වෙලාවෙ. මේකත් සුඛයක්, මේකත් නිරාමිස සුඛයක්. ඒ නිසා යෝගාවචර ජීවිතයෙදි හුඟාක් වෙලාවට මතක් කරනව කමටහන් සුද්ද කරනකොට තමන්ගෙ භාවනාවේ හොඳමම තැන හොඳටෝම මූල කර්මස්ථානය මුදුන්පත් වෙච්ච එක ගැන කතා කරන්න. කොහොමද භාවනා කළේ, කොහොමද මේක ඉදිරිපත් වුණේ, එතකොට මොනවද වැටහුණේ. අඩු ගානේ දවස් දහයක්වත් කමටහන් සුද්ද කරන්න ඕනෙ මේ අදහස යෝගාවචරයට ඒත්තු ගන්වන්න. හැමදාම පටන් අරගන්නෙ අතන වැරදුණා, මෙතන වරදිනවා බඩ රිදෙනවා ඔක්කොම, නොකිය යුතු ඔක්කොම කුණු කන්දල් ටික පාරට ඇදල දාල ඊට පස්සෙ තමයි ඒ පාරෙ යන්න හදන්නෙ. ඒ නිසා විපස්සනා භාවනාවෙදි පැහැදිලිවම මතක් කරනව භාවනා කමටහන් සුද්ද කරනකොට තමුන්ගෙ භාවනාවෙ පහුගිය දවස් දෙකේ හෝ දවසේ හොඳම භාවනාව, තමන්ට හොඳටම හරි ගිය තැන විස්තර කරන්න. එතකොට හරියටම කියන්න පුළුවන් හිත තියෙන්නෙ මෙතනයි කියල. ඒක නෙමේ කතා කරන්නෙ අපි සාමිස සුඛයක් ගැන. සාමිස සුඛය තේරුම් අරගන්න නම් ඒකාන්තයෙන් පැමිණෙන සැප දුක් වේදනා පිළිබඳව එළඹ සිටි සතියක් තියෙන්න ඕනෙ.

අපි හිතනව නම් මේ ශාන්ත සුඛයක් විඳින්න බෑ කියල, අපි හිතමු කවුරු හරි විශ්වාස කරනව නම් මේ කාලෙ නිවන් දකින්න බෑ, මේ කාලෙ ධ්‍යාන වඩන්න බෑ, මේ කාලෙ භාවනා කරල වැඩක් නෑ කියල, ඉතින් ඒ මනුස්සයාට හොඳම වැඩේ තමයි ගිහි වෙලා ඒ සැප විඳල නිකන් ඉන්නව. අනුන් කරන්නන් වාලෙ හිම්හිට ඇවිදින්න ආදී ඒ වාගේ රඟපෑම් කරනවට වැඩිය හොඳයි නිකන් ඉන්නව. එහෙම නැතුව අපි ළඟ අදහසක් තියෙනව නම්, අපි ස්ථිර වශයෙන් පිළිගන්නව නම් මේ ජීවිතයේ විඳිය යුතු විඳින්න පුළුවන් සාමිස සුඛයක් තියෙනව. ප්‍රතිපදාවක් තියෙනව - සීල ප්‍රතිපදා, සමාධි ප්‍රතිපදා, ප්‍රඥා ප්‍රතිපදා. මම ඒකෙ ගත කරන්නෙ කියනකොට සතුටක් ඇති වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය ආරම්භ කරන්නෙම, යෝගාවචරය කියන්නෙ 'සක්කො' හැකි සඤ්ඤුව මතු

කරගන්න කෙනා කියලයි. අපිට අඩු ගානේ දවසකට හෝ දෙකකට හෝ ගිහි ගෙය අතහරින්න පුළුවන්, සාමණේර වශයෙන් පුළුවන්, උපසම්පද වශයෙන් පුළුවන්, ඒ ගැන හිතල නිරාමිස සුඛයක් ඇති කරගන්න. ඒකෙදි හොඳට දැනෙන, සාකච්ඡා කරනකොට වැටහෙන හොඳම දෙයක් තමයි මෙන්න මෙවැනි නිරාමිස සුඛයක් කවමදැක්වත් දෙරවත් ඇරෙන්නෙ නෑ ආමිස සැපයක ගිලිල තියනවා නම්. ආමිස සැපය පුද්ගලයා අන්ධ කරවනවා, අතෘප්ති කරවනවා, මෝහයට පත් කරවනවා.

ඒ නිසා අපි යම් වෙලාවක අපි මේ ගත කරන බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතේ පසුතැවෙනව නම් කලකිරෙනව නම් ඒකාන්තයෙන්ම පිටිපස්සෙ මොකක් හරි ආමිස සැපයක් තියෙනව. මේක අපි සමාජ ධර්මයක් කරන්න හදනවවත් අනුන් මනින්න කරන වැඩක්වත් නෙමෙයි, තමන් ගැන බලන වැඩක්. තමන් ගැන බලනකොට පශ්චාත්තාපයක් ආව නම් නිරාමිස වැඩ පිළිබඳව - අපි කියමු සාමාන්‍යයෙන් ගිහි ගෙය කලකිරීම කියල - කලකිරෙන්නෙ සාමිස සැපයකට සාපේක්ෂව. ඒ නිසා සාමිස සැපයට තමයි කෙලෙස් කියන්නෙ. කෙලෙස්වල ගතිය මොකද්ද, ඒ සැපයට වැටුණහම තව තව ඒක බදාගන්නව, තව තව අල්ලගන්නව, ඒක සඳහාම නතු කරගන්නව. නතු කරගෙන මත්තටත් ඒ රසය ලැබීම සඳහා දිගින් දිගට අපේ හිත මෙහෙයවනව. යම් කිසි මට්ටමකට යනකම් නම් මේක මානව අයිතිවාසිකමක් බව හැබෑව. මානව අයිතිවාසිකම් ලැබීමට මානවයාට හැකියාවක් අයිතිවාසිකමක් තියෙනව. නමුත් සාමිස සුඛයෙ අන්ධකරණ භාවය කියල කියන්නෙ ඒ සැපයට ඇතුල් වෙලා තමන්ට තමන් පිළිබඳව කවම කවදාක්වත් සාධාරණ විනිශ්වයකට එන්න බෑ. කොච්චර ආවත් හිතන්නෙ තව ටිකක් තිබුණොත් හොඳයි. තව ටිකක් තිබුණොත් හොඳයි, ඊගාවට මම නතර කරනවා. දැන් තව ටිකයි, ඊට පස්සෙ ඉවරයි. ඔන්න ඔහොම කරගෙන යනකොට කොතනද තමන්ගෙ සීමාව, කොතනද ධාර්මිකත්වය, කොච්චර සාධාරණද කියන එකත් අමතක වෙලා සාධාරණ ගුණ පනිනව. ධාර්මික ගුණ පන්නල, ඒ පනින්න ගිය ගමන් මොකද වෙන්නෙ? කයින් දුශ්වරිත කරන්න සිද්ද වෙනව, වචනයෙනුත්

දුශ්චරිත කරන්න සිද්ද වෙනව, අපායගාමී අකුසල් කරනවා, මරණාන්තික දුකට පත් වෙනවා, මරණ දුකට හෝ පත් වෙනවා. මේන්න මේ සාමිස දුකකටයි ලෝකයා කඹුරන්නෙ. ඒක පිළිබඳව මතක් කරනවට ලෝකයා කැමතිත් නෑ. ඒ මොකද, එතකොට හිතනව ඒගොල්ලො මේ ගත කරමින් යන සාධාරණ ජීවිතය යම් කිසි විධිහකට ආගමික පැත්තෙන් බලල විවේචනය කරනව කියල.

මේ නිසා වෙන්න ඇති සර්වඥයන් වහන්සේ පළමුවෙන්ම බුදු වෙච්ච ගමන්ම පියවරක් පස්සට තිබ්බේ, කොහොම නම් මේ අන්ධභූත ලෝකෙට ධර්මයක් දේශනා කරන්නද කියල. එහෙම නමුත් අද කාලෙ බුද්ධාගමේ සමාජ ප්‍රගතියක්, ආර්ථික ප්‍රතිසංස්කරණයක්, මෙවුවා ගැන කථා කරනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේත් සාක්කි කූඩුවට කැඳවනවා. ලෝක වර්ධන ව්‍යාපාර. සර්වඥ දේශනාවලිනුත් පුළුවන් තරන් ලෝක වර්ධන ව්‍යාපාර හොයනවා. මෙහෙම බලනකොට සර්වඥයන් වහන්සේගේ සාසනයත් ලෙඩ සුව කරන සාසනයක්, සුව කිරීමේ සේවාවක් බවට පත් කරන්න හදනව. එහෙම දේවල් කොච්චරදෙ මේ සාසනේ තියෙනව. නමුත් ඒක නෙමෙයි සර්වඥයන් වහන්සේ දෙන්න හදන අර්ථය. උන්වහන්සේ ලෙඩ සුව කරන්නේ මොකටද මත්තට ලෙඩ නොවෙන විදිහේ ධර්මමය ශක්තියක් ඇති කරල දෙන්නයි. මේක තමයි බුද්ධ ශාසනය කියන්නෙ. ප්‍රතිශක්තියක් ඇති කරනවා ඕනෙම ලෙඩ තැනකට ගියාට ලෙඩ නොවෙන්න. මේ වගේ ලෙඩ වෙන වෙන වෙලාවදී ලෙඩ සුව කිරීමක් නෙමෙයි. සාමිස සුඛය ඉදිරිපත් කරගෙන ධර්මයක් ගත්තොත්, සාමිස සුඛය ඉදිරිපත් කරගෙන යම් ප්‍රතිපත්තියක් යම් සමිතියක් ඉදිරියට ගියොත්, ඒ සමිතිය කරන බුද්ධාගමේ තියෙන හරියක් තියෙන්නෙ මෙන්න මේ සුව සේවාවල් තමයි. නිරාමිස සැපය, විපස්සනාව තමන්ගෙ ප්‍රතිපදාවක් ඉදිරිපත් කරන හැම එකම උත්සාහ කරන්නෙම ඒ පුද්ගලයට ලෙඩ නොවෙන ශාරීරික ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිශක්තියක් ඇති කිරීමයි.

ඉතින් ඒක ඒ වගේ ගැඹුරක් නමුත් අපි යෝගාවචර පිරිසක් වශයෙන් මේක දිහා සම්පූර්ණයෙන්ම අනෙක් පැත්ත හැරිල බලන්න

ඕනෙ. අපි නිතරම ශාසනික අයිතිවාසිකමක් ඇති පිරිසක් කියල හිතන්න ඕනි නිරාමිස සුඛයකට. අපි ඒකයි කල් ඇතුව හිස බූගාගෙන ඉන්නේ, ඒකයි සිවුරක් පෙරවගෙන ඉන්නෙ, ඒකයි උතුරු සළුවක් පෙරවගෙන සුදු ඇඳගෙන ඉන්නෙ නිරාමිස සුඛයක් වෙනුවෙන්. ඒ වැඩ පිළිවෙළ එහෙම යද්දි කොතනක හෝ අපේ හිතේ සාමිස සුඛයක් පිළිබඳව යටින් හෝ ආසාවක් තියෙනව නම්, ඒක ඒකාන්තයෙන්ම නිරාමිස සුඛයෙ තියෙන සියුම් ජීවන රටාවට ලොකු පිළිලයක් වෙනව. එහෙම නමුත් නිරාමිස සුඛයට තියෙන අදහස්, ආසාවල්, රාග සිතුවිලි, කාමච්ඡන්ද සිතුවිලි හිතේ ඇති විය හැකි නමුත් ඒ ගැන කවදක්වත් නරකයි හිතට දෙස් දීගන්න, තරහ වෙන්න. සර්‍වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨානෙ දේශනා කරන්නෙ "**නිරාමිසං වා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදයාමීති පජානාති**" නිරාමිස දුකක් සාමිස දුකක් ඇති වුණා නම් ඒක ඒ වෙලාවෙ දැනගන්න එක විතරයි. එතනදී පුදුමාකාර විදිහට සංසාර වට්ටය පුරා පැතිරිච්ච මේ මෝඩකම, මේ සත්‍යය මකාගන්න ගතිය, සතිය පිහිටුවීම මාර්ගයෙන් එක චිත්තක්ෂණයෙන් කපන්න පුළුවන්. වෙන විදිහකට කියනව නම් අපි හුස්මක් ඇතුළට ගන්න වෙලාවෙදී, උදරයේ පිම්බීමක් හැකිළීමක් බලන වෙලාවෙදී ඒ පිළිබඳව එළඹි සිටි සිහිය තියෙනව නම්, පිම්බෙන වෙලාවෙදී මේ පිම්බීම කියන එකට හොඳට හිත යොමු වෙලා තියෙනව නම්, ඒකාන්තයෙන්ම එවැනි සතිමත් හිතකට ඇති වෙන්නා වූ අවබෝධය තුළ මොනම ආකාරෙවත් රාගයක් ඇත්තෙ නෑ. මොනම ආකාරයේවත් ද්වේෂයක් ඇත්තෙ නෑ. මොනම ආකාරයෙන්වත් කලකොල භාවයක් අන්ධ භාවයක් අචක්කු කරන භාවයක් මෝහයක් නෑ. එවෙලේම දන්නව මේ හුස්මක් ඇතුල් වෙන්නෙ මේ පිම්බීමක් සිදු වෙන්නෙ කියල.

මේ වෙලාවෙදි ඇති වෙන්නා වූ නිරාමිස සුඛය - ඒකට තදංග නිබ්බුතිය කියනව. තදංග වශයෙන් ඒ චිත්තක්ෂණයෙ නිවන් ලැබුව කියලයි මේකට කියන්නෙ. එද පටාචාරාව අර වගේ තමන් කාමාධික වශයෙන් කෙලෙසිල, ඥාති ව්‍යසන, වස්තු ව්‍යසන වෙලා අන්තිමට සිහි විකල් වෙලා ඇඳුනුත් නැතුව මේ තරුණ කාන්තාව ඒ නගරයේ මිනිසුන්ගේ උසුළු විසුළුවලට ලක් වෙලා. අපිට එතකොට පේන්නෙ

හිතක් හදන්න බැරි තරමට කෙලෙසිලයි කියල. නැත්නම් හිතාගෙන හිටියෙ යම් සදාචාර සම්පන්න ආත්මයක්ද දැන් ඒ ආත්මය නැති කරගෙන කියල. නමුත් සත්පුරුෂයෙක් මතක් කළා සර්වඥයන් වහන්සේ ළඟට යන්න බෙහෙත් දෙයි කියල. මේ අම්මන්ඩිට හිතිල ඇත්ත වශයෙන්ම ඒක ඇදහුව. ගිහිල්ල මේ වගේ බණ කියන තැනට වැටුණම සර්වඥයන් වහන්සෙ අත දික් කරල කිව්වෙ "නැගණිය සිහි එලවා ගන්න". තමන්ගේ ස්වාමියා නැති වුණාට තමන්ගෙ දරුවො දෙන්න නැති වුණාට අම්මයි නංගිල මල්ලිල ඔක්කොම පිච්චිල ගෙවල් දොරවල් ගහගෙන ගියාට ඇඳුම් නැතුව හිටියට හිතේ කිසිම අඩුවක් තිබුණේ නෑ, වහාම සතිය පිහිටිය. සිහිය එලවපු ගමන්ම තේරුණා ගැළපෙන්නෙ නෑ, තමන් නිර්වස්ත්‍රයි කියල. එතකොට තමයි ළඟ ඉන්න කෙනෙකුගෙන් උතුරු සළුව අරගෙන විජහට තමන්ගෙ විලි වහගෙන ඒ ධර්ම මණ්ඩපයෙදීම සෝවාන් වුණේ. ඉතින් එහෙම නම් අපිට සාමාන්‍යයෙන් චිත්ත පීඩාවක් එන වෙලාවක වැරදුණා පැරදුණා කියල හිතෙන වෙලාවක අපිට ඒ බව දැනගන්න පුළුවන් සතියක්, පටාචාරාව එනකම්ම ඉන්න ඕනි නෑ, ගන්න පුළුවන්.

මේකට කියනව තදංග නිබ්බුතිය කියල. එහෙම යනකොට - මේ භාවනා කරපු එක්කෙනෙක්වත් අදහපු නැති, දැකපු නැති, වටහාගත්තු නැති දෙයක් නෙමෙයි, නමුත් ඊට ඉස්සල්ල චිත්තක්ෂණයත් පස්සෙ චිත්තක්ෂණයත් නිබ්බුති හිත්වලින් නෙමෙයි ගත වෙලා තියෙන්නෙ, කෙලෙස් හිත්වලින් නිසා ඒ සතුට වැටහෙන්නේ නෑ. මේක අදහන්නේ නෑ. ඊගාවට තියෙන්නෙ මේ වරින් වර කලින් කල ඇති වෙන්නා වූ සතිය යනකොට යන බව දැනගන්නාකම, නැත්නම් කාත් සමග හරි කතා කරන බව දැනගන්නා සතිය, කෑම ගන්නකොට කෑම කන බව දැනගන්න සතිය, ඒ ඒ තැන්වල දැනගන්නා සතිය තව චිත්තක්ෂණ දෙකක්ම ඇති කරගන්න පුළුවන් නම්, තුනක්ම ඇති කරන්න පුළුවන් නම්, හුස්ම රැල්ලෙ එකක් නෙමෙයි දෙකක් නෙමෙයි තුනක් කරන්න පුළුවන් නම්, හතරක් කරන්න පුළුවන් නම්, ආන්න අර තදංග නිබ්බුතිය හුඟක් අල්ලන්න පුළුවන් ගානට, දැනගන්න පුළුවන් ගානට, වටහාගන්න පුළුවන් ගානට එනව. ඒ වෙලාවෙ භාවනාවෙදි නිතරෝම උපදෙස් දෙනව

තමන්ගෙ මූල කර්මස්ථානෙට හිත යොදල ඒක නිරන්තරයෙන් ටික වේලාවක් හිතුවිලිවලින් තොරව ශබ්දවලින් තොරව වේදනාවට හිත යන්න දෙන්නෙ නැතුව ඒ අරමුණේ හිත පවත්වන්න කියල. ඒ පවත්වනකොට පවත්වනකොට පුදුමාකාර සංහිඳියාවක් පුදුමාකාර තැන්පත් වීමක් සිදු වෙනව. එතන ලැබෙන්නේ මේ විදිහේ නිරාමිස සැපක්. ඉතින් ඒ වෙලාවෙදි මේ සැපය නොතකා, තමන් එක දවසක් දෙකක් භාවනා කරල තවම අහසෙන් යන්න බැරි වුණා, අනුන්ගෙ හිත් බලාගන්න බැරි වුණා, පුනරුත්පත්තිය බලාගන්න බැරිවුණා කියල මේ ළාමක දේවල් හොයනව නම්, ඒකාන්තයෙන්ම එතන තියෙන්නෙ වර්ණනා කළ යුතු දේ සැලකිය යුතු දේ සැලකිය යුතු තත්ත්වය දන්නෙ නැතිකම. මේක යෝගාවචර ජීවිතයේ ඉතාම බරපතළ අඩුපාඩුවක් - තමන් කොතරම් විශේෂ පුද්ගලයෙක්ද කියල දන්නේ නැතිකම. නිරාමිස සැපයට කටයුතු කරන ඇත්තො යන්න නරකයි සාමිස සුඛය පිටිපස්සෙ. හිටියට වැඩිය පහත් තත්ත්වෙකට පත් වෙන්න ඉඩ තියනවා. මධ්‍යස්ථ අරමුණක හිත පවත්වගෙන යන්න පුළුවන් ගතිය, ඒකෙ විනාඩි පහක් දහයක් ඉන්න පුළුවන් ගතිය, එහෙම නැත්නම් යනකොට එනකොට සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් ගතිය භාග්‍යයක් විදියට සලකගන්න ඕනෙ. එහෙම සලකනව නම් තමන් ඒකට ඇබ්බැහියක් ඒකට හුරුවක් වෙනව නම් ඒක ඡන්ද වශයෙන්, චිත්ත වශයෙන්, දිට්ඨි වශයෙන් වැඩෙනවා. ඉතාම හිමින්, නමුත් කවදාක්වත් නොවරදින ප්‍රතිපදා මාර්ගයක ඉදිරි ගමනක් සිද්ද වෙන්න පටන්ගන්නව.

ත්‍රිපිටකය අරගෙන බැලුවොත් ඒකෙදී සූත්‍ර වශයෙන් සඳහන් වන කොටස් සෑහෙන ගානක්, සියයට වැඩි ගානක් විස්තර කර දීල තියෙන්නෙ එක එක පුද්ගලයට ඒ ඒ ජීවිතයෙදි ඇති වුණ නිරාමිස දුක් එනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ ඒක අස්වසාලූ ආකාරය. ඒව එනව, ඒක එහෙම තමයි, නමුත් එතකොට මෙහෙම කරන්න. ඒක එතකොට හිස් දෙයක් බවට පත් වෙනව. ඒ තරම්ම සර්වඥ උපදෙස්වල තියෙන්නෙ - වැටෙන එක සාධාරණයි වැටි වැටි නැගිටින්න ධෛර්යයක්. මේකට ථෙරවාද බුද්ධාගමේ ප්‍රධාන සාක්ෂිය වශයෙන් සපයන්නෙ මහා සිව තෙරුන් වහන්සෙගෙ කථාව. මේ සර්වඥයන්

වහන්සෙගෙ කාලයෙත් නෙමෙයි ඊට පස්සෙ සිද්ධ වෙච්ච දෙයක්. මහා සිව තෙරුන් වහන්සේ ඒ කාලෙ තියෙන පොත්පත්වල හැටියට හොඳ දැනුමක් ඇතිව දවසකට පංති දහතක්, දහසක ශිෂ්‍ය පිරිසක් ඉඳල තියෙනව. දැන් කාලෙ හැටියට කියනව නම් මහාචාර්‍යවරයෙක්. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ දක්ෂයි, ඒ නිසා මේ ස්වාමීන් වහන්සේට ශිෂ්‍යයෝ හිටිය අධිගමලාභී ඇත්තෝ. දවසක් ඒ වගේ අධිගමලාභී ශිෂ්‍යයෙක් නිරාමිස සුඛයෙ මාර්ග ඵල සමාපත්තියට සමවැදිල හොඳට කල්පනා කරල බැලුව අනේ බුදු හාමුදුරුවො සාක්ෂාත් කරගත්ත ධර්මය අද මට ලැබිච්ච නිසා මගේ කෙලෙස් ප්‍රවාහය නිවුණා, මම අද මේ වගේ සැපයක් විඳිනව. ඒක විෂයෙහි ගුරු ගෞරවයක්, එහෙම නැත්නම් විදර්ශනා පරපුර පිළිබඳව සමාලෝචනයක් කරන්න හිතුණා. ඒක මනුෂ්‍යයෙකුට දරුවෙකුට දෙන්න බැරි දෙයක්, රජෙකුට තමන්ගෙ රටවැසියෙකුට දෙන්න බැරි දෙයක්. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ පණිවිඩය අපිට දුන්නු අපේ මේ ගුරු පරපුර කොච්චර වටිනවද කියල කල්පනා කර කර ඉන්නකොට බැලුව ගුරු පරපුර දිහා. බලනකොට තමන්ගෙ ගුරුවරය තාම රහත් වෙලා නැහැ, මේ මොකද කියල කල්පනා කරල බලනකොට වැටහුණා ඉගැන්වීමේ දක්ෂ වුණාට තාම ගුරුවරයා තමන්ගෙ වැඩේ කරගෙන නෑ. ඊට පස්සේ කරුණාවෙන් ගුරුවරයව දකින්න ගිහිල්ලා වන්දනා කරල. ගුරුවරය විගහට කිවුවා, හරි ඉවරයි, යන්න, වැඩ තියෙනවයි කියල. ඊට පස්සේ කිවුවා මට ස්වාමීන් වහන්සෙ එක්ක පොඩි ප්‍රශ්න වගයක් තියෙනව භාවනාව ගැන සාකච්ඡා කරන්න. කරන්න වෙලාවක් නෑ වැඩ. ඉතින් මෙයත් ගොඩාක් වෙලා ඇහුව, අහවල් වෙලාවෙ...අහවල් වෙලාවෙ... අන්තිමට ඇහුව ඇඳෙන් නැගිටල කට හෝදගන්න ටිකට. ඒත් බෑ. එහෙම නැත්නම් පිණ්ඩපාතෙ කරල ඇවිල්ල පාත්තරේ හෝදල. ඒත් බෑ, එතනත් ඉන්නව එක්කෙනෙක් ප්‍රශ්න අහන්න. ඊට පස්සෙ ඇහුව ඔබවහන්සේ මෙච්චර මහාචාර්‍යයෙක් වුණාට හුස්ම ගන්නවත් වෙලාවක් නෑ නේද කියල. එතකොට තමයි මහාචාර්‍යවරයට හිතුණේ, ඇත්ත නේන්නම් බලන් ගියාම මන් මේ අනුන්ට කඹුරනව මිසක්ක මට කියල කොහොමටවත් වෙලාවක් නෑ කියල කල්පනා

කළා. මේ මනුස්සය මේ කියාපු කතාවෙදී මෙච්චර දුර ඉඳල ආවෙ මට වන්දනා කරල කමටහන් ගන්න නෙමෙයි මට මේක කියල යන්නයි. මම මේ වැඩේ කරල කවදද ගැලවෙන්නෙ, ඔක්කොමල ඉන්නෙ බොහෝම හොඳ ගුරුවරයයි කියල තෑගි බෝග දීල කටයුතු කරනව, ඒත් මට වෙලාවක් නැහැයි කියල කල්පනා කරනව.

පහුවෙනිද උදේ පාන්දර ගෙඩිය ගහන්නත් කලින් එකම ශිෂ්‍යයෙකුටවත් කියන්නේ නැතුව අරණ්‍යයෙන් පිටව ගියා. ගියා බොහෝම ඈත තැනකට. ගිහිල්ල කමටහන් අරගෙන - හිතාගෙන හිටිය ඇයි ඉතින් මම ඔක්කොම ත්‍රිපිටකය දන්නවනෙ, දැන් මේ වස් කාලෙ ඉවර වෙනකොට වැඩ ඉවර කරගෙන එන්නම් කියල බොහෝම නොපෙනෙන තැනකට ගියා. නමුත් එතන කමටහන් සුද්ධ කරගන්න හෝ කමටහන් දෙන්න වගේ ඒ කිසිම දේක විශේෂයක් නෑ. ඊට පස්සෙ කල්පනා කළා මේ වස් කාලෙ ඉන්න දිගටම පිණ්ඩපාතෙ කරගෙන කාටවත් කියන්නේ නැතුව දිගටම භාවනා කරනවයි කියල එහෙම මුළු වස් කාලෙම ගියා මොනම ගුණ විශේෂයක්වත් නෑ. වස් කාලය ඉවර වෙලා කල්පනා කළා, මගේ ශිෂ්‍යයෙක් රහත් වෙලා මහා පවාරණය කළා, නමුත් මට එහෙම දෙයක් කරගන්න නෑ කියල බොහෝම කනගාටු වුණා. ඊට පස්සෙ කිවුව කමක් නැහැ මම කරන්නෙ මෙහෙවරක්නෙ. තවත් අවුරුද්දක් හිටිය. තවත් අවුරුද්දක් හිටිය, අවුරුදු තිස්දෙකක් හිටිය. කිසිම ගුණ විශේෂයක් නෑ, ඉතින් හරිම කනගාටුයි. මේක තමයි කියන්නෙ නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සය කියල, නිරාමිස දුක කියල. පස්සේ ගහක් මුල ඉඳගෙන දුකෙන් හොඳටෝම අඬන්න පටන්ගත්ත, ඒත් භාවනාවෙදී මගේ හිත දැක්කට පස්සෙ මම කොච්චර පසුබෑවද මට කවදද මේ ජීවිතේ පුළුවන් වෙන්නෙ මහා පවාරණයෙන් පවාරණය වෙන්න, පුළුවන් වෙයිද මාර්ග ඵලයක් ලබාගන්න කියලා. හොඳටෝම අඬනකොට ඇහුණා තවත් මනුෂ්‍යයෙක් ළඟ ඉඳගෙන අඬනව. ඇහුව කවුද මේ කැලේ අඬන්නෙ කියල. බලනකොට කවුද කියල, මම දේවතාවියක් කිවුව. ඉතින් මොනවටද අඬන්නෙ? මාත් මේ අඬලවත් මාර්ග ඵලයක් දෙකක් ලබාගන්නයි බලන්නෙ. ඔබවහන්සෙත් අඬන්නෙ මාර්ග ඵල ලබන්නනෙ. මාත් මේ අඬල බැලුවෙ මාර්ග

ඵලයක්වත් ලැබෙයිද කියල. ඊට පස්සෙ ඒ හාමුදුරුවො කල්පනා කෙරුව මේ දේවතාවියත් මට උසුළු විසුළු කරන්නෙ කියලා ඒ අනුව මම මේ හිතන තරම් ලේසි වැඩක් නෙමෙයි මේ භාවනාව කියල තැවෙන හිත, අර හිත, නැත්නම් නිරාමිස දුක යටපත් කරගෙන හොඳ ධෛර්යයක් ඇති කරගෙන වැඩ කරල අවුරුදු තිස්දෙකක් ගියාට පස්සෙ උන්වහන්සේ අධිගමය ලැබුව.

ඉතින් මේ අනුව මම හිතන්නේ නෑ කවුරුවක්වත් ඉන්නවයි කියල ඔය වගේ තත්ත්වෙකට පත් නොවිච්ච. සෑම කෙනෙකුටම කල්පනා වෙනව මෙච්චර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ අවසානෙ කියන විදිහට "මම දවස් හතෙන් රහත් වෙනව. එහෙම නැත්නම් වැඩිම වුණොත් අවුරුදු හතෙන් රහත් වෙනව" කියල. ඒ විදිහේ සැලසුමක් ඇතුව තමයි කටයුතු කරන්නෙ. මේකෙ වතුරට බැස්සට පස්සෙ, ගොඩ ඉඳගෙන කරන පීනිලි වතුරෙදී කරන්න අමාරුයි. එතකොට අනිවාර්යයෙන්ම ඇති වෙනව මේ කියන නෙක්ඛම්මසිත දෝමනස්සයක්. එතකොට හිතන්නෙ මොකද්ද? එතකොට හිතන්නෙ මගේ ක්‍රම ඔක්කොම හරි, මේ ගුරුවරය වැරදියි, මේ භාවනා ක්‍රමය වැරදියි, මේ ආහාර වැරදියි, මේ ඍතුව වැරදියි, මේ ස්ථානෙ ප්‍රතිපත්ති වැරදියි කියල ආමිසය පැත්තෙන් තමයි කල්පනා කරන්නෙ. අපේ මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයෙ, අරණ්‍ය ජීවිතයේ යම් සුන්දරත්වයක් තියෙනව නම්, අනිවාර්යයෙන්ම මතක තියාගන්න ඕනෙ ඒක ඇවිල්ල තියෙන්නෙ නිරාමිස දුක ප්‍රමෝදයක් කරගැනීම හරහාමයි. නිරාමිස දුක පැණි රස නිසාමයි. යම් කිසි කෙනෙක් නිරාමිස දුක විෂයෙහි සතුටින් මුහුණ දීල කටයුතු කරනව නම් ඒ පුද්ගලයට සර්වඥ වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්නයේ ඕනෑම තැනකින් ඒ ප්‍රශ්නය විසඳන්න පුළුවන්. එහි ඇති නුරුස්නා ගතිය නිසා අපි බොහෝම ඉක්මනට නිරාමිස දුකක් ආපුවහම විනිශ්චයට පෙළඹෙනවා. ඒ කියන්නෙ අපි අදහන්නේ නෑ නිරාමිස දුකක් ආපුවහම ඒ නිරාමිස දුක මේ මුලය මේ මැදය මේ අගය වශයෙන් පේන්න ගත්තොත් තමයි නිවන් දකින්නෙ කියන එක. අපි හිතන්නේ නෑ නිවැරදිව. අපි හිතනව ඒක කවුරු හරි මට කරපු දෙයක්. හතුරෙක් කොඩිවිනයක් කරල. එහෙම නැත්නම් වෙන

කෙනෙක් ඊරිසියාවට කරපු වැඩක් කියල අපි ඒක ඉවත් කරන්න හදනව. ඒ මොකද අපි තාම අදහගෙන තියෙන්නෙ සාමිසය.

ඒක නිසා නිරාමිස දුකක් ඇති වෙච්ච වෙලාවක අපි සර්වඥයන් වහන්සෙගෙ ගුණ සිහිපත් කරන්න ඕනෙ. උන්වහන්සේ ගුරුවරයෙකුත් නැතුව, අපිට වගේ කීකරු දයකයොත් නැතුව, මේ වගේ සංවිධානත් නැතුව මේ කටයුතු කරනකොට කොච්චර දුක් විදින්න ඇද්ද. නමුත් ඒ කොච්චර තිබ්බත් හිතේ කවදක්වත් පෙරළීමක් නෑ. ඒක දුකක් බවට පත් කරගත්තොත් හරි පසුබෑවොත් හරි ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් නෑ. ඒ නිසා යොගාවචරයන් නිරාමිස දුක, නිරාමිස සුඛ යන මේ තත්ත්වය තේරුම් අරගන්න ඕනෙ කල් ඇතුවම. මේ තත්ත්වය තේරුම් අරගන්නෙ නැතුව, ඒකට සතුටු වන බව දකගන්නාසුලු නුවණකින් බැලුවෙ නැත්නම් එවැනි හිතකට කවදකවත් උපෙක්ෂාවට යන්න හම්බු වෙන්නෙ නෑ. උපේක්ෂාව කියල කියන්නෙ පරාජිත තැනක්වත් හෙලකින් ඇදගෙන වැටෙන්නා වගේ ඉබේ වැටෙන එකක්වත් නෙමෙයි. අනිවාර්යයෙන්ම සුඛ වේදනා දුක්ඛ වේදනා පිළිබඳව තමන්ගෙ දෛවෝපගත ක්‍රමයට එය හොඳට ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න ඕනෙ. ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙනම ඒ තුළින් යන ගමනක්. එහෙම නැත්නම් බොහෝ වෙලාවට පොත්වල තියෙන විදිහට සියල්ල අතහැරීමෙන් යන්න පුළුවන් කියල හිතනව. නමුත් මේකෙ තියෙන්නෙ ඒකාන්තයෙන්ම ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදවක්. එහෙම සූර වුනොත් පමණයි උපේක්ෂාවට පත් වෙන්න පුළුවන්. උපේක්ෂාවට පත් වෙන්නේ නැතුව අපි ඉන්නෙ අවිද්‍යාවක කියලා කවදවකත් තේරෙන්නේ නෑ. කවදක්වත් අපි මේ අවබෝධ කරන්න හදන්නෙ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන තුන කියන එක එතෙක් තේරෙන්නෙ නෑ.

මෙතනදී විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනෙ නිරාමිස නැත්නම් නෙක්ඛම්මසිත උපේක්ෂාවට විතරයි අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන ඍණාත්මක විකල්ප සාධාරණ ධනාත්මක ලෙසට වැටහෙන්නෙ, එහෙම නැත්නම් නිවන අරමුණු කරන්නත් පුළුවන්. නැතිනම් ස්වභාවයෙන් හැම වෙලාවෙදීම හිත සාමිසයට වැටෙනවා. සාමිසයෙ

ඉන්න තාක් කල් අපි අන්ධයි. ඒ නිසා සර්වඥ ශාසනය අන්ධ පුද්ගලයො, ඒකචක්ඛු පුද්ගලයො, ද්විචක්ඛු පුද්ගලයො වශයෙන් ධර්මයේ සඳහන් කරනව. අන්ධ පුද්ගලයා කියන්නෙ සර්වඥ සාසනයෙ සරණක් නැති කෙනා. ඒක චක්ඛු පුද්ගලයා සාමිසය ඉපයීමට දක්ෂයා. නමුත් සාමිස නිරාමිස සැප පිළිබඳව අයිතිවාසිකමක් ඇති ද්විචක්ඛු පිරිස කොච්චර පුංචිද? ඒක එදත් සාධාරණයි අදත් එහෙමයි. ඒ නිසා අපි උත්සාහ කරන්න ඕනෙ බ්‍රහ්මයෙකුට දෙවියෙකුට ලබන්න බැරි ඒ ඇස් දෙකම ලබන්න. සර්වඥ ශාක්‍ය පුත්‍රයෙකුට පමණක් ලැබිය හැකි සාමිස හා නිරාමිස ආධ්‍යාත්මික සුඛ උපයන්න. අනිවාර්යයෙන්ම අපේ ජීවිතයේ විනිශ්චයක් කරනකොට නිරාමිස පැත්තත් එක්ක සම බර කරල දූනගත්ත නම් අපිට ඇස් දෙකම ඇති කෙනෙකුට වාගේ ගැඹුර පෙනෙන්න ඕනි. යම් කිසි දෙයක ගැඹුර පෙනෙන්නයි ඇස් දෙකම තියන්නෙ. තනි ඇහෙන් බලනකොට ගැඹුර පේන්නෙ නෑ. එතකොට ගන්න විනිශ්චය වැරදියි. ඒ නිසා අපි පොත් පත් දූනුම වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න ධන බලය වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න කුල බලය වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න තරුණ බලය වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න, සාමිස උපමාන ඉදිරිපත් කරගෙන මහා විනිශ්චයවල් කරල අවසානයේ අනවශ්‍ය විදිහේ චේතනා කර්ම රාසියක් රැස් කරගන්නව.

නිරාමිස සැපය නිරාමිස දුක නිරාමිස උපේක්ෂාව පැත්තට නම් අපේ ගමන, අපි එන්න එන්න අපණ්ණක වෙනව, අවිරුද්ධ වෙනවා, සාමීචි පටිපන්න වෙනවා. එන්න එන්න අපි යෝග කර්මයට බහින පිරිසක් බවට පත් වෙනව. ඒ නිසා "**අජ්ඣත්තං වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති**" කියල අපි අද ඉදිරිපත් කරගත්තු පාඨයෙ තියෙන්නෙ අපිත් එක්ක ඉන්න අනෙක් බාහිර පිරිසත් මේ වගේ වෙදනා ජීවිතයක් තමයි ගත කරන්නෙ. ඒ පුද්ගලයන්ගෙන් ඉබේම සිදු වෙන දේ තමයි සාමිස විනිශ්චය. සාමිස සුඛ වේදනාව තමයි නිතර පතන්නේ. ඒ අනුව තමයි විනිශ්චය කරන්නෙ. ඒ නිසා අපි පිළිබඳව කවුරු හරි අදහස් කරනව නම් චෝදනා කරනව නම්, වැරදි විදිහට අපිව උසස් කරල කතා කරනව නම්, හොඳට තේරුම්ගන්න ඕනෙ ඒ ඇත්තෝ

සාමිසයෙන් ඉදිරිපත් කරන ගමනෙ විස්තර. ඒකට අපි නතු වෙන්නෙ නෑ. නතු වුණොත් අපි ඒකාන්තයෙන්ම සාමිසයට වැටෙනවා. ගේහසිත සැපට ගේහසිත දුකට වැටෙනවා. අපි ඒක නෙක්ඛම්ම සිත නැත්නම් නිරාමිස පැත්තට පවත්වන්න නම්, අපි අජ්ඣත්ත වශයෙන් තමන්ගෙ කයේ ඇති වෙන්නා වූ වේදනා පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයකින් වැඩ කරන්න ඕනෙ. වේදනාව තමයි සඤ්ඤාවට බලපාන්නෙ. වේදනාව තමයි චිත්ත විපල්ලාසයට බලපාන්නෙ. වේදනාව තමයි දිට්ඨි විපල්ලාසයට බලපාන්නෙ. ඒ නිසා වේදනාව පිළිබඳව සම්පූර්ණ හැඟීමක් නැති කෙනා ඕනෑම වෙලාවක මිථ්‍යාදෘෂ්ටියකට වැටෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා වේදනාව පිළිබඳව සැප දුක්, එහෙම නැත්නම් සාමිස නිරාමිස ආදී ඒ සෑම විදීමක්ම තමන් වශයෙන් සමීපව සලකනව නම් ඇත්ත වශයෙන් පෙනෙයි අල්ලපු ගෙදර මිනිස්සු ගැන හොයහොයා ඉන්න වේලාවක් නැති තරම්. යෝගාවචරයෙක් තව යෝගාවචරයෙක් එක්ක කතා කරන්න වේලාවක් ඇත්තෙ නෑ. ඒ තරම්ම මේක අත්‍යන්ත දෙයක්. ඒ විදිහට අපි අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වශයෙන් ඇතුළත තමන් වශයෙන් පිටත වශයෙන් වේදනාව සංසන්දනාත්මකව බලනකොට පමණයි වේදනාව ධර්මයක් වශයෙන් වැටහෙන්නේ.

ඊගාවට සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනව '**සමුදය ධම්මානුපස්සීවා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති. වයධම්මානු පස්සීවා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති**'. වේදනා සියල්ලටම සමුදය වෙලා තියෙන්නෙ ස්පර්ශය. හැපීමක් නිසයි, ගැටීමක් නිසයි, වැදීමක් නිසයි අපි හැම වෙලාවෙම වේදනාවෙ. ඒ නිසා කෙනෙකුගේ වේදනා අඩු වැඩි කරන්න ශක්තියක් කවමදකවත් තව කාටවක්වත් නෑ. අපිට ඒ වේදනා අඩු වැඩි කිරීමේ හේතු ධර්මයක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් වේදනාව මතු වෙන්නෙ මේ ආදී බොහෝ හේතු සහිතවයි. පුද්ගලයට තියෙනව ඒ පුද්ගලයගෙ පෙර කර්ම ශක්ති, ඒ පුද්ගලයගෙ ඇති උපනිශ්‍රය සම්පත්ති. ඒ අනුවයි වේදනාව මතු වෙන්නේ. නැත්නම් අපි උත්සාහ කරන ආකාරයට නම් මේ ලෝකෙ ඇති ප්‍රශ්න ඔක්කොම විසඳල දුප්පතුන් නැති ලෝකයක් ඇති කරන්න හරි ලේසියි වගෙයි පේන්නෙ. නමුත් ඒක මෙන්න මේ හේතු ඵල ධර්මය තේරුම්ගත්තේ

නැතිකමින් කරන මෝඩ උත්සාහයක්. ඕනෑම වේදනාවකට අදාළ සමුදයක් තියෙනව, හේතුවක් තියනවා. ඒ වගේම ඒ වේදනාව එන්නෙ යන්ඩයි. හොඳට තද දුක් වේදනාවක් ආපු වෙලාවක අපි කල්පනා කරන්න ඕනෙ වේදනාවටත් තියෙන්නෙ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන එක. අපිට තදබල වේදනාවක් ආපුවාම හිතෙනව මේක නම් ඉවර වෙන්නේ නෑ පැහැදිලිවම මම කොර වෙයි, එහෙම නැත්නම් අංසබාගෙට හැරෙයි, මම සදාකාලික ලෙඩෙක් වෙයි, ඒක නිසා වේදනාව නම් හොඳටෝම ඉස්තිරයි කියල තමන් ඒ ඉස්සරහ වැඳ වැටෙනව බැගෑ වෙලා දුකට පත් වෙනව. කවදාක්වත් හිතෙන්නේ නෑ වේදනාව කියන ධර්මය අනිත්‍යයට දුකට අනාත්මයට යටත් වෙයි කියල. නමුත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන මේ හය ආකාර වේදනාව දැක්ක නම් ඒ පුද්ගලය හොඳට තේරුම් අරගන්නව මේ වේදනාවත් අනිත්‍යයි, මේ වේදනාවත් දුකයි, මේ වේදනාවත් අනාත්මයි කියල. ඒ දේ ආත්මයක් කරගත්තොත් තමයි අපි වේදනාව මත රන්ඩුසරුවල් කරන්නේ. ඒ නිසා වේදනාවෙදිත් වය පැත්ත වේදනාවෙ බැස යාම වේදනාවේ අවසානය - ඒක පිළිබඳව බලනකොට තමයි ධම්මදින්නා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ මතක් කළේ සැප වේදනාවක් නම් මතු වෙන බව දැනගැනීම සැපයි, යනකොට දුකයි. දුක් වේදනාවක් නම් මතු වෙන බව දැනගැනීම දුකයි, යනකොට සැපයි. උපේක්ෂා වේදනාවක් නම් තියෙන බව දැනගැනීම සුඛයි, නොදන්න බව දුකයි.

මේ විදිහට කටයුතු කරනව නම් ඒ පුද්ගලයට පුළුවන් වෙනව "**අත්ථි වෙදනා ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති**" කයේ වර්තමානයේ වේදනාවක් තියෙනවා කියල හරි අපිට සතිය පිහිටුවාගන්න පුළුවන් වෙනවා. "**යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය**" වේදනාව පිළිබඳව වෙන මූලධර්ම පොත් පත් ලියන්ඩවක්වත් අනුන්ට බණ කියන්ඩවක්වත් නෙමෙයි භාවනා කරන්නෙ; වේදනාවක් පිළිබඳව ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානය පහළ කරගන්නයි. මතුමත්තේ සතිය දියුණු කරන්නයි. "**අනිස්සිතො ච විහරති**" අනිස්සිත ස්වභාවය තමයි වේදනානුපස්සනාවේ අවසන් ප්‍රතිඵලය. වේදනාව මත නොගැලී ඉන්න පුළුවන් ගතිය. මේකට කියනව පරතො සංකල්පය කියල. වේදනාවක් තියෙනව තමන්ගෙම තමයි, නමුත්

අනුන්ගේ එකක් වගේ තත්ත්වෙකට පත් වෙනව. අන්න එදට අපි කියනව ඒ යොගාවචරයා වේදනා විජයට පත් වුණයි කියල. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නෑ වේදනාව නෑ කියල. වේදනාව එනව, එනකොට එන බව දැනගන්නව. පවතිනකොට පවතින බව දැනගන්නව, යනකොට යන බව දැනගන්නව. ඒ නිසා ඒ පුද්ගලය ඒ වේදනාවට යට වෙන්නෙ නෑ, සාමිස නම් සාමිස බව දැනගන්නව, නිරාමිස නම් නිරාමිස බව දැනගන්නව. ඒ පුද්ගලය තේරුම් අරගන්නව මේ වේදනාවත් අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි. මේක ආත්මයක් කරගත්තොත් තමයි මේ කරදර ඔක්කොම.

ඒ නිසා සියලුදෙනාටම වේදනාව කරදරයක් විදියට සලකන්නේ නැතිව, අවසානේ ඇත්තා වූ අදුක්ඛමසුඛ වූ නිරාමිස වූ උපේක්ඛා වේදනාවට වහවහා ළඟා වෙන්ට අද දවසේ මේ ධර්ම දේශනයත් එක ලෙසම හේතු වේවා කියන ප්‍රර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - චිත්තානුපස්සනා

25-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...///

"කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති:

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති, සදොසං වා චිත්තං සදොසං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතදොසං වා චිත්තං වීතදොසං චිත්ත'න්ති පජානාතී ති".

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අනිකුත් යෝගාවචර පිරිසගෙන්ද අවසරයි.

අද ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයම සම්බන්ධ කරගෙන දිගට පවත්වාගෙන එන ධර්ම දේශනා මාලාවේ විසිපස්වෙනි දේශනා වාරයයි. මේ වෙනකොට අපි පසුගිය විසිහතරක් දේශනා මාර්ගයෙන් කායානුපස්සනා කොටසත් වේදනානුපස්සනා කොටසත් සාකච්ඡා කරන්න යෙදුණා. ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් මූලධර්ම කරුණු ඉදිරිපත් කරගෙන, හැකි තාක් දුරට ප්‍රායෝගික අත්දැකීමුත් සම්බන්ධ කරගෙන, ඒ කරගෙන ආපු විස්තරයේ පැහැදිලිවම පේන්න තියෙනවා, මේ සතිපට්ඨාන හතර එකිනෙකා පිටිපස්සේ පෙළගස්සවල ගොනු කරල තියෙන්නේ ලොකු සම්බන්ධතාවක් ඇතුව, අනුපූර්ව ක්‍රමයට. කය පිළිබඳව - වෙනත් වචනයකින් කියනව නම් රූප ධර්ම, රූප කය, කයේ රූප ස්වභාවය, රුප්පන ස්වභාවය, පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ආදී වශයෙන් ඇත්තා වූ ස්වභාව දක්වාම - ඕළාරික කයේ ඉඳලා, පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ කියන ධාතු ස්වභාවය දක්වාම බෙදමින් බෙදමින් විභජනය කරමින් විභජනය කරමින් ගෙන යන කායානුපස්සනාවේ පර්ව රාශියක් තියෙනවා. ඉතාම ගොරෝසු තැනකින් පටන් අරගෙන

බොහෝම සූක්ෂ්ම තැනක් දක්වා රූප ධර්ම විෂයෙහි හැසිරවීමක් එතන තියෙනවා. ඒක ප්‍රධාන වශයෙන් සලකනවා සමථයට බර කොටසක් කියලා.

ඊගාවට ඒ රූප ධර්මයන් විෂයෙහි හොඳ සියුම් භාවයට, සංවේදී භාවයට, පුංචි දෙයක් වුණත් සියුම් දෙයක් වුණත් වටහා ගන්න පුළුවන් තරමට හිතේ සති සමාධි දියුණු උනාට පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ ආරාධනා කරනවා ඉබේම ඒ වෙනකොට මතු වෙන්නා වූ වේදනා පිළිබඳව ඉගෙනගන්න. ඒ වේදනාවලත් සාමිස වේදනා, නිරාමිස වේදනා, සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා ආදී වශයෙන් එන්න එන්න බෙදල බෙදල කොටලා වෙන් කරලා, ඒ වේදනාවල ඉඳලා වේදනාවේ විඳීම් පක්ෂය (එතනදී ගන්නේ අර කලින් ගත්තා වගේ චෛතසික වේදනා හෝ නාම ධර්මවලට බර විවරණයක් නොවෙයි, කායික වේදනා).

වේදනා කියන්නෙම චෛතසිකයක්. ඒ චෛතසිකයේ කයට සම්බන්ධව ඇත්තා වූ වේදනාය, සිතට සම්බන්ධ වූ වේදනාය කියලා වේදනා චෛතසිකය මුලදී දෙපලු කරනවා. දෙපලු කරල කායික වේදනා - සුඛ වේදනා දුක් වේදනා, ඊගාවට මානසික වේදනා - සෝමනස්ස වේදනා දෝමනස්ස වේදනා වශයෙන්. කයට සම්බන්ධව දුක සැප වශයෙන් වචන දෙකක් පාවිච්චි කරනවා. ඊගාවට මානසික පැත්තෙන්, නාම ධර්ම පැත්තෙන් සෝමනස්ස, දෝමනස්ස කියල පාවිච්චි කරනවා. ඊගාවට භාවිත හිත ඇත්තා වූ අය විසින් අත්දකින්නා වූ නිරාමිස වේදනා, කලින් පැවතුණා වූ සාමිස වේදනාවලට සාපේක්ෂකව පෙන්නල දෙනවා. එතකොට අර නාම ධර්මයක් වූ වේදනාව ක්‍රමයෙන් ගලවලා හොඳ ශුද්ධ නාම ධර්මයක් බවට පත් කරනවා. ඒ කියන්නේ භාවනා හිත ප්‍රකට, ප්‍රබල, ඖළාරික දෙයින් පටන් අරගෙන ක්‍රමයෙන් සූක්ෂ්ම දේවල් දක්වා විහිදෙන පැතිරෙන ආක්‍රමණය කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ කාලය පුරාම ඒ යෝගාවරචයාට මූලික කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨි, ඊගාවට ශීලය වශයෙන් අනුග්‍රහ කිරීම්, පරිසරය වශයෙන් සප්පාය කරුණු සැලසීම්, ඒ සියල්ලක්ම හොඳයි කියන පැත්තේ තියෙනව නම්, එහෙම

නැත්නම් වැඩේට අවශ්‍ය කරන යාදෙන පැත්තට තියනවා නම්, ඉතින් ඒ හිත ක්‍රමක්‍රමයෙන් ක්‍රමක්‍රමයෙන් මේ විස්තර කරන්නා වූ ක්‍රමය දිගේ විකාශය වෙනවා. මීට පෙර ඕළාරිකව දැකපු දේ දැන් එන්න එන්න සියුම් කරමින් සියුම් කරමින් ඒ දේම හැමදම ඒ පාරෙම ගමන් කරනවා. නමුත් හැමදම නොදන්නා වූ අලුත් ක්ෂේත්‍රයකට ගිහින් නතර වෙනවා. පහුවෙනිදා ආයෙත් ඒ පාරෙම ඇවිල්ලා, ඒ ක්ෂේත්‍රයේම ඉක්මවලා තව ටිකක් ඉස්සරහට යනවා වගේ, ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික යන ගවේෂණයක් තියෙන්නේ. ඒ ගවේෂණය රූපයෙන් පටන්ගෙන නාම ධර්ම දිහාවටයි පැතිරෙන්නේ. එතනදී චිත්තානුපස්සනාව කියල කියන්නේ නාම ධර්ම වශයෙනුත් ඉතාමත්ම සවිස්තර වූත් අති සූක්ෂම වූත් පැත්තක්. ඒ නිසා කායානුපස්සනාව වඩලා, වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කෙනාට නම් කියනකොට උනත් මේකෙ ඇත්තා වු මජ්ඣෙ කල්‍යාණ (මැද ඇත්තා වූ කල්‍යාණ ස්වභාවය) ඒ වගේම මංගල ස්වභාවය, ගම්භීර ස්වභාවය වැටහෙනවා.

අද අපි චිත්තානුපස්සනාව ඉදිරිපත් කරගැනීමේදි ඇත්ත වශයෙන්ම ඒකේ කාරණා අටක් නැත්තම් හිත් ජාති අටක් ප්‍රකටවම පෙන්වනවා. අප මෙතෙක් කල් ඉදිරිපත් කරගත්තේ පිවිසුමක්, ආරම්භයක්, ඇතුල් වීමක් වශයෙන් පමණයි. එහෙම නැත්නම් ඒක හතරේ කණ්ඩායම් දෙකක් වශයෙන් පෙන්නල දෙනවා. ඉස්සෙල්ලම සරාගං චිත්තං (රාගය සහිත හිත) ඇති වෙච්ච වෙලාවෙදි මට රාග සහිත හිතක් උපන්නා කියලා දැනගන්නවා. ඉතින් ඒක බැලූ බැල්මට නම් මහා ගැඹුරක් පෙන්නන්නේ නෑ. රාගය ඇති වෙච්ච වෙලාවේදී ඒක සාමාන්‍යයෙන් හොඳ උග්‍ර රාගයක් නම් අනුන්ටත් පේනවා. දැන් මේ මනුස්සයා උන්මත්තක වෙලා තියෙන්නේ. රාගයෙන් තෙත් වෙලා තියෙන්නේ. උන්මත්ත භාවයට පත් වෙලා ඉහවහා ගිහිල්ලා කියලා පේනවා. ඒ නිසා රාගයට නතු වෙලා රාගය අනුව වැඩ කරන කෙනාටත් ඒ පිළිබඳව වටහාගැනීමේ හැකියාවක් තියෙනවා. ඉතින් එහෙම සාමාන්‍යයෙන් රාගය සමහරු අඬහැර පාමින් කරනවා. සමහරු මේක රහසේ කරනවා. ඒ කොහොම කරත් ඒ වැඩ කරන ප්‍රධාන මුල හේතුව රාගය. ඒක සාමාන්‍යයෙන් තිරිසන් සතුන්ගෙත්

වැඩ කරන හැටි අපි දන්නවා. කොයි නිලතලයක හිටියත් කොයි කෙළවරක හිටියත් මේකෙ සාධාරණ කොටසක් තියෙනවා මානව අයිතිවාසිකම්වලට ගැනෙන, ගැටෙන. නමුත් මේක ඉක්මවල ගිහිල්ලා කාමය මිථ්‍යාචාර වශයෙන් ආචාර ධර්ම බිඳින අවස්ථා, සීලය වීතික්‍රමණය වන කාය දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත වශයෙන් සිදු වන අවස්ථා කියල ඒකෙ හානිකර පැත්තකුත් තියෙනවා. අපි බලන්නේ හානිකර පැත්ත කායික වශයෙන් මානසික වශයෙන් වීතික්‍රමණය කිරීම සමාජික බලපෑමක්, ආචාර ධර්මවලට සිදු වන බලපෑමක් වශයෙන්.

මෙතන යෝගාවචරයාගේ තියෙන්නේ හුදු විශ්ලේෂණයක් විතරයි. "**සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති**". සරාග හිතක් ඇති වෙනකොට මට සරාග හිතක් ඇති උනා කියලා දැන ගන්නවා කිච්චහම, මේක බොහෝම පුංචි වැඩක් බොහෝම පුංචි වගකීමක් තමයි යෝගාවචරයාට ලැබෙන්නේ. ඒ වගේම "**වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති**" යම් වේලාවක රාගය නැති වීතරාගී හිතක් තමන්ට පහළ උනා නම්, මේ තියෙන්නෙ රාගය නැති හිතක් කියලා දැනගන්නවා. ඉතින් මේකෙදී මේ කියන්නේ රාගය ඇති වෙන්නට කලින් මට රාගයක් ඇති උනා කියලා දැනගන්නවා කියන එක බණක්, සුතමය ඥාණයක්, අසා දැනගත යුතු දෙයක්. මොකද රාගය ඇති වුණාට පස්සෙ බණ අහන්න බැහැ. රාගය ඇති වුණාට පස්සෙ බණ තේරෙන්නේ නැහැ. රාගය ඇති වුණාට පස්සේ බණ ක්‍රියාවත් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා "**සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති**" කියල දැන් මෙතන ප්‍රකාශ වෙනවා. තව පිරිසකගේ කන්වලට ඇහෙනවා. ඒක ඇහීම හොඳට සිද්ධ වෙනවා ඒ වෙලාවේ රාගය නැතිනම්. හැබැයි මේ තේරෙන්නේ රාගය ගැන නෙමෙයි, සතිපට්ඨාන බණ ගැන. නමුත් මේ විදියට බණ අහලා සුතමය වශයෙන් අනේ මේක හොඳයි, මේක හැමට හිත සුව පිණිස තුන්කාලයටම හිත සුව පිණිස වෙන්නෙ කියලා තේරුම් කරල තිබුණ නම්, අන්න රාගය ඇති වෙච්ච වෙලාවෙදි මේ බණ ටිකක් ක්‍රියාවත් වෙන්න ඉඩ තියනවා. එහෙම නොවුණා නම්, බණ නාහ තිබුණා නම්, එහෙම හොඳයි නේද කියන එක හිතට වැදිල නොතිබුණා නම්, රාගය

ඇති වෙච්ච වෙලාවෙදි අනේ මට රාගය ඇති වෙච්ච බව දැනගන්න තියනවා නම් හොඳයි, දැනගත්ත, සමහර විට දැනගන්න පුළුවන් වුණා කියල ඥාණය එයි කියල නම් හිතාගන්න එපා. ඒක සිද්ද වෙන දෙයක් නොවේ.

ඒ නිසා රාගය ඇති වෙන්න කලින් බණ අහලා හිත පිළියෙල කරල තියාගන්න ඕන, මගේ හිත තාම මේ රාගය ඉක්මවපු එකක් නෙවෙයි, රාග සහිතයි. වෙලාවක ඒක වීතික්‍රමණය වෙනවා. වෙලාවක පරිවුට්ඨාන වශයෙන් හිතට පමණක් වැටහෙනවා. කොයි වෙලාවෙත් වගෙ අනුශය නම් තියනවමයි. නමුත් යම් වෙලාවක ඒක වීතික්‍රමණය උනා නම් අන්න ඒ වෙලාවේදී රටටත් තමන්ටත් මත්තටත් අද වර්තමානයටත් නාස්තිකරයි. ආන්න මේ වෙලාවේදී මට ක්‍රියාවත් වෙන්ට, මට දැන් රාගයක් උපන්නා කියල ඒ වෙලාවෙදී මට දැනගන්න ලැබේවා මට සතිය එළැඹ සිටීවා කියල, බය ලැජ්ජාව එළැඹ සිටීවා කියන එක කල් ඇතිව සිතට කවල තියාගන්න ඕනෑ. ඒ කවලා තිබ්බ නම් සමහර විටක (ඒකත් හරියටම ස්ථිර වශයෙන්ම කියන්න බැහැ) මෙසේ රාගය ඇති වෙච්ච වෙලාවෙදි, සරාග හිත, මට දැන් සරාග හිතක් පහළ වුණා කියල අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. එහෙම කෙනාට හරි කනගාටුවක් ඇති වෙනවා. සමහර වෙලාවට බණ නොදන්නා ඇත්තන්ට දැන් රාගය ඇති උනා කියල දැනගැනීම නිසා මාගේ යෝගාවචරකමට, ගුණ චරිතයට හානියක්, කැළලක් සිද්ද උනා කියලා සමහරු රාග සිතිවිල්ල දැනගැනීම පිළිබඳව කනගාටු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිතනවා මේ වගේ නරක දේවල් පිළිබඳව සතිය කියන එක වැඩ කරන්නේ නැහැ, සතියෙ තියෙන්නේ හැමදම හැම වෙලාවෙම සෝබන පැත්තෙ විතරයි කියලා. රාග සිතිවිල්ලක් ඇති වෙච්චහම ඒ රාග සිතිවිල්ල බව දැනගන්න එක නිසා සතියත් කෙලෙසෙනවා කියල හිතනවා. එහෙම සතිය කෙලෙසෙන්නේ නෑ. සතිය ස්වාධීන ධර්මයක්. රාගය ඇති වෙච්ච වෙලාවෙදී රාගය දැනගත්තට සතිය කෙලෙසෙන්නේ නැහැ. ඒ විතරක් නෙමෙයි, රාගය නැති වීතරාගී හිතක් මට දැන් තියෙන්නේ කියලා සතිය දැනගත්තට සතියට ඔටුනු පැළැන්දිල්ලක්, ආඩම්බර වෙන්න දේකුත් නැහැ.

මේකටම එකතු කරන්න පුළුවන්, තවත් මේ සටන කරන, මහා විශාල මාර බලවේගයක් ඉදිරිපිට තනියම සටන් කරන මේ යෝගාවචර සිතකට තවත් ධෛර්යවන්ත වෙන්න කියන්න පුළුවන්, අපේ හිත රාගයෙන් උන්මත්තක උනත් - අපි කියමු සාමාන්‍යයෙන් සීයට සීයක්ම රාගයෙන් තෙත් වුණයි කියල. නැත්නම් රාගය ඇවිල්ලා සම්පූර්ණයෙන්ම අපිව නතු කරගත්තා කියල - නමුත් ඒ බව දැනගන්න පුළුවන් සතියට නම් පුංචිත්තක් හිතේ ඉඩ තියනවාමයි. රාගය සීයට සීයක් ආව කියලා සතිමත් වෙන්න බැරි තත්ත්වයක් මනුෂ්‍යයාට ඇති වෙන්නේ නැහැ. මිථ්‍යාදෘෂ්ටික, මේ අදහස්, ධර්මය අදහන්නේ නැති, රාගයම අගය කරන, රාගයමයි අවශ්‍ය කරන්නේ කියන, ඒ වගේ උන්මන්තක තිරිසනෙක් වගේ කෙනෙක්ට නම් ඇති වෙන්න පුළුවන්. මට ඒ වෙලාවෙ මොනවා උනාද කියන්න බැහැ, මම සම්පූර්ණයෙන්ම රාගයට නතු උනා කියලා කියන්න ඉඩ තියනවා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ කරපු ආර්ය පර්යේෂණයේ ශක්තියත් උන්වහන්සේගේ පටන් අද මේ අවුරුදු 2546 කුත් ගත වෙච්ච කාලේ යම් විදර්ශනා පරපුරක් ලෝකයේ පැවතුණාද, අන්න ඒ විදර්ශනා පරපුරේ හිටපු ශ්‍රේෂ්ඨ චරිතවලින් පෙන්නා දීලා තියනවා, කොච්චර රාගයක් පහළ උනත් මට දැන් රාගයක් ඇති උනා කියල දැනගන්න පුළුවන් බව. ඒ චරිතවලටත් රාග සිතුවිලි පහළ වෙනවා. කොච්චර පහළ උනත් මට දැන් රාගයක් ඇති උනා කියල දැනගන්න පුළුවන් ගතියක් නම් ඒ කොච්චර රාගයෙන් උද්ධමනයට පත් වෙච්ච සිතක උනත් තියෙනවා. ඒක නිසා "**සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති**" කියන එක රාගය සියයට පනහක ඇති වූ සිතකටත් පුළුවන්, සියයට තිහක හතළිහක ප්‍රමාණයකට ඇති වූ හිතකටත් පුළුවන්, යන්තම් සියයට දහයක පහළොවක ඇති හිතකටත් බොහොම ජයට සතිමත් වෙන්න පුළුවන්. සියයට අසූව, අනූව, සියය පිරුණු හිතක උනත් සතිය පිහිටන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා.

මෙතනදී හැබැයි, රාගය යම් යම් ගති ලකුණුවලින් මෙනෙහි විය යුතුයි, මේ කියන ජයග්‍රහණය පෙනෙන්ට, නැතිනම් මේ කියන පරාක්‍රම වීර ශක්තිය පෙනෙන්ට. මොකද, රාගය වර්තමාන වශයෙන් තියන වෙලාවෙ තමයි සතිය වැඩ කරන්නේ, 'රාගය සිතට මතු කරල

දීල ඒක ගැන සතිමත් වෙනවා' ආදී වශයෙන් කරන්න හදන දේවල් නෙමෙයි මේ කථා කරන්නේ. **"සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති"** කියනකොට වර්තමාන කාලයෙන් කියල තියෙන්නේ. උපන්නා වූ රාගය උපන්නා වූ රාගයක් කියල දැනගන්නවා. උපදින්න තියෙන රාගයක් ගැන මෙතන කතා කරන්නේ නැහැ. ඉපදිලා පහු වෙච්චි රාගයක් මෙනෙහි කරල සිද්ද වෙච්ච දේ ගැන කතා කරන්නෙත් නැහැ. එහෙම දේකින් පිරිසිදුවක්, එහෙම දේකින් මේ කියන විපස්සනාවක් සිද්ධ වේ යයි මෙතන කියවෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා රාගය ඇති වීම පිළිබඳ වගකීම යෝගාවචරයාට නැහැ. යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ රාගය ඇති වුණා කියලා දැනගැනීමේ වගකීම විතරයි. රාගය ඇති වෙන්නේ අහේතුකව නොවෙයි නේ, ඒවා ඇති වන්නේ යම් යම් හේතු සාධක ඇතිව. ඒ හේතු සහිත තැනක වැඩියෙන් ගත කරනවා නම් වැඩිවැඩියෙන් රාගය මතු වෙනවා. ඒ නිසා ඒ යෝගාවචරයාට පුළුවන්, දැනගත්තොත් (දන්නව නම්) ඒ ඒ තැන්වලින් අයින් වෙලා රාගය අඩු කිරීම පිණිස ප්‍රයෝග කරන්න. ඒක වෙනම කතාවක්. නමුත් යම් වෙලාවක රාගය ඇති වුණා නම් ඒ පිළිබඳව පැකිළිලා, ලැජ්ජා වෙලා, පැරදිලා පසුබාන එකක් නෙමේ මෙතනදී අපිට කියන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ අපට අභියෝග කරන්නේ තමන්ට රාගය ඇති උනා නම් රාග හිත දැනගන්න එකයි. ඒ වාගේම යෝගාවචරයා දැන් මට රාගය නැත්නම් දැන් මට රාගය නැහැ කියල දැනගත්තොත් තේරුම් අරගනීවි දවසේ වැඩි වේලාවක් අවුරුද්දේ වැඩි වේලාවක් සුමානයේ වැඩි වේලාවක් මාසයක වැඩි වේලාවක් අපේ තියෙන්නෙ වීතරාගී හිත් කියලා. නමුත් ඒ ගැන ආඩම්බරයක් අපේ නැහැ.

ඒ වගේම තමයි මට ඉස්සර සියයට පහක් රාග සිතිවිලි, සියයට අනූපහක් වීතරාගී සිතිවිලි තිබුණා. දැන් භාවනා කරපු නිසා මට සියයට පහේ සිට හතරක් වුණා. වීතරාගී සිතිවිලි සියයට අනූහයක් උනා කියල මැනීමක් යෝගාවචරයාට තේරෙන්නෙත් නැහැ. බොහෝම කල් යනවා ඒක තේරෙන්න. ඒක නිසා මෙතනදි වීතරාගී හිත් කිව්වට ඒක ද්වේෂ සිතිවිල්ලක් වෙන්න පුළුවන්, මෝහ සිතුවිල්ලක් වෙන්න පුළුවන්, සැත්තර සිතුවිල්ලක් වෙන්න පුළුවන්,

විමුක්ත සිතුවිල්ලක් වෙන්න පුළුවන්. මොන එකක් උනත් එතනදී වැටෙන්නේ රාගය, උපන් රාගය, නැති හිත විදියට. ඒ නිසා "සරාගං වා චිත්තං" කියන එකට ප්‍රතිවිරුද්ධ (නැත්නම් ප්‍රතිපක්ෂ) වචනය ලෙස පෙන්වන්නේ **"වීතරාගං වා චිත්තං"** කියලා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා හැම වෙලාවෙම මේක තේරුම් අරගන්න ඕනි.

අපිට වෙන පැත්තකින් මේ කතාව ඒත්තුගන්න තේරුම්ගන්න පුළුවන්, අපේ හිතේ පුද්ගලික ලක්ෂණ හඳුනාගන්න වෙලාවක් මේක. මගේ හිත ගැන මම තමයි බලන්නේ, එතකොට සතිය ඉදිරිපත් වෙච්චහම අපේ හිත ආගන්තුක වශයෙන් තමයි තියාගන්නේ, පරතෝ සංකල්පයෙන්. අනුන්ගේ හිතිවිල්ලකට හිතකට ආපු රාගයක් වගේ තමන්ගෙම හිතට ආපු රාගය, රාගය වශයෙන් මෙනෙහි කරනකොට ඒකත් එක්ක පොඩි දුරස් වීමක් සිද්ධ වෙනවා. රාගයට නතු වෙලා, රාගයෙන් තෙත් වෙලා, ඒකට වහල් වෙලා, ඒකට බැගෑ වෙලා, දීන වෙන ගතිය නැතුව යනවා. ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික මෙනෙහි කරන්න මෙනෙහි කරන්න, ඈත් වෙන ගතියක් එනවා. එතකොට තමන්ගේම හිතේ මෙන්න මේ දුර්වලකම් තියෙනවා, මෙන්න මේ පරිසරයට ගියාම රාගය මතු වෙනවා, මේ පරිසරයට ගියාම මතු වෙච්ච රාගය වැඩෙනවා, මේ පරිසරයට ගියාම මේ තත්ත්වය යටතේ රාගය අඩු වෙනවා කියලා, තමන්ගේ පුද්ගලික ලක්ෂණ දැනගන්න එක ඉතාමත්ම වැදගත්. ඒක හදන්න යන එක සම්පූර්ණ වෙනස් වැඩ පිළිවෙලක්.

අපිට මේක - තමන්ගේම දෙය, පරතෝ සංකල්පයෙන්, අනුන්ගේ දෙයක් වශයෙන්, ආගන්තුකයෙක් වගේ බලන ගතිය ඇති කරගත්තොත් අපිට පුළුවන් ඇත්ත වශයෙන්ම අනුන්ගේ හිතක් තියෙනවා කියල, අපි අඳුරන අපිත් එක්ක නිතරම ආශ්‍රය කරන කෙනෙක්, නිතරෝම රාගයෙන් මුසපත් වෙන කෙනෙක් ඉන්න බව දැනගන්න. අපිට ඒ පුද්ගලයාගේ පුද්ගලික ලක්ෂණ දැනගත්ත නම්, ඒ පුද්ගලයාට තියෙනවා මෙහෙම දුර්වලකමක්, රාගයක් දනවන අරමුණක් ආපුවහම වල්මත් වෙනවා. ආතුර වෙනවා. ඉතින් අපට තියෙන්නේ යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් මේ පුද්ගලයාගේ රාගය

නැතුව යන්න උනන්දු කරවන එක නෙමෙයි. මේ පුද්ගලය මෙන්න මේ පුද්ගලික ලක්‍ෂණය සතු කෙනෙක් කියලා දැනගත්තම හොඳටම ඇති. කවදාවත් හිතන්න එපා අපට වගකීමක් තියනවා යුතුකමක් තියනවා ඔහුගේ රාගය දුරු කරන්න ඕනැ කියල. ඒක බ්‍රහ්මයටවත් කරන්න බැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේත් කියලා තියනවා මටත් බැහැ ඒක කරන්න කියලා. උන්වහන්සේ කිවුවේ මමත් "**අක්ඛාතාරො තථාගතා**" මම පාර දක්වන්නෙක් පමණයි. එයාට ඕන නම් එයාට කරගන්න පුළුවන්. නමුත් අපිට ඔහුගේ ඇති වෙච්ච රාගයෙන් තෙත් වෙන්නේ නැතුව ඉන්න ඕනැ. අපිට තියෙන්නේ ඔහු රාගය ඇති පුද්ගලයෙක් බව පුද්ගලික ලක්ෂණවලින් දැනගන්න එක විතරයි. මෙන්න මෙතන හුඟක් වෙලාවට මහා සමාජ සංශෝධකයෝ ඉක්මනටම හිතනවා, ඒක දැනගන්නවටත් වැඩිය ඉක්මනින් ඔහුට එක්කෝ දඬුවම් කරන්න ඕනැ, නැත්නම් ඔහුට නින්දා කරන්න ඕනැ, එහෙම නැත්නම් ඔහුට ඒ වෙලාවෙ මොනවා හරි ගුප්ත ධර්මයක් හරි කියල දීලා ඔහුගේ රාගය බස්සන්න ඕන කියල, අනවශ්‍ය බරක් ඔළුවට අරගෙන. සමහර විට දෙමවුපියෝ දරුවන් පිළිබඳව මෙහෙම වගකීම් ගන්න හදනවා. බිරිඳ ස්වාමි පුරුෂයා ගැන වගකීම් ගන්න හදනවා. ගුරුවරයා ගෝලයෝ පිළිබඳව වගකීම් ගන්න හදනවා. ලෝකයටම ගුරු වු බුදු හාමුදුරුවොත් කරපු නැති වැඩක්. මනුෂ්‍යයාට අයිති නැති වැඩක්.

ඒක නිසා මෙතනදී ඉතාම වැදගත් දේ තේරුම්ගන්න ඕන රාගය, රාගය වශයෙන් දැනගැනීමේ හුදු සතිය මිස, රාගය දුරු කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ වෙනින්ම දෙයක් බව, ඒ හඳුනාගැනීම වෙනස් දෙයක් බව. හරියට කියනවා නම් විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් රෝගියාගේ රෝගය විනිශ්චයක් කරනවා. ඒකට වෙනමම ගෙවන්න ඕනැ. ඊට පස්සෙ ඒ රෝගය නැති කිරීමට කරන්නා වූ ශල්‍යකර්මයට, බේත් හේත් අන්න ඒවාට වෙන වෙනම ගෙවන්න ඕන. අපි කිව්වොත් ඔබතුමා නේද මේ රෝගය හඳුනාගත්තේ? ඒ නිසා ඔබතුමාට ශක්තියක් නැද්ද, ඔබතුමා වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයට අනුව බලනකොට මගේ මේ රෝගය සුව කරල දෙන්න ඕන නේද කියල තර්ක කරන්න ගත්තොත් ඒක තර්කයක් විතරයි. ඔහුට තියන්නෙ රෝගය

අඳුනගන්න. ඒක විශාල දෙයක්, සාමාන්‍ය මනුස්සයෙකුට කරන්න බැහැ. ඒ සඳහා වැඩිය ගෙවන්නත් ඕනේ. ඒ මොකද ඔහු හරියටම රෝගය විනිශ්චය කළා. ඒ විතරක් නෙමෙයි මේ රෝගය සුව වීමේ වැඩ පිළිවෙළත් එක්ක කලවං කෙරුවෙත් නෑ. ආන්න ඒ වගේ තමයි රාග සිතක් ඇති වෙන විට රාග සිතක් බව දැනගැනීම. ඒක නම් කවදාකවත් සුව කිරීමේ, නැති කිරීමේ, වැඩ පිළිවෙළත් එක්ක පටලවගන්න යන්න එපා. දෙක තමයි, නැති වෙච්චි රාගයක් හෝ එන්න තියන රාගයක් එක්ක නඩු කතා කරන්නත් යන්නත් එපා.

ඒ මොකද හේතුව, රාගය කියන එක ඉබේම නැති වෙන දෙයක්. එය ඇති කරන්න හෝ නැති කරන්න ව්‍යාපාර කරන එක වෙනම දෙයක්. එහෙම වෙලාවෙදි මට දැන් රාගයක් ආවා. මගේ ළඟ ඉන්න නිතර ආශ්‍රය කරන කෙනෙකුගේ පුද්ගලික ලක්ෂණයක් දැනගත්තා. ඊට පස්සේ ඒ පුද්ගලයගෙන් වැඩ ගන්න පුළුවන්, ඇත්තටම කියනවා නම් ඒ පුද්ගලයගේ අර ලක්ෂණය දැනගැනීම ඔහුට නාස් ලනුවක් දගත්ත වගේ වැඩක්. එතනින් අල්ලල හොල්ලන්න පුළුවන් ඊට පස්සේ. මොකද ඒ තැන දුර්වලයි. අපි කියනවා ඇතා උනත් මෙල්ල කරන්නේ කොහොමද - නිලය පාගල. ඒ නිලය පාගහපුවම ඇතා දැනගන්නවා ඉතින් මේ පුද්ගලයත් එක්ක නම් නටන්න බෑ කියල. ඇත්ගොව්වා හොඳට දන්නවා මේකා කොච්චර ලොකු උනත්, දළ තිබුණත්, ඒකා මද කිපෙන වල් අලියෙක් උනත්, නිලය හරියට පෑගුවොත් එහෙම ඇතා දණ බිම ගහනවා. ඒ වගේ තමයි අපේ ඇතුළේ තියනවා විශාල කෙලෙස් බළ මුළුවක්. ඒ බළ මුළුවෙ තිබෙන්නා වූ දුර්වල මර්මස්ථාන ටිකේ දුර්වලතා දැනගන්නේ ඇස්පනාපිට දැක්කහමයි. අවශ්‍ය වෙලාවට එතන පාගපුවහම, නිලය පාගපුවහම එතනම, ඒ මොහොතෙම දැනගන්නවා. අලි බලන සාස්තරේ මම කරපු එකක් නෙමෙයි මම අහපු එකක්. ඒ ඇතාගෙ පිටට අලිකාරයා ගොඩ වෙනකොට නිල ස්ථාන තුනක් පාගාගෙනලු ගොඩ වෙන්නෙ. එතකොට අලියා දන්නවා පිට උඩ ඉන්න කෙනා එක්ක සෙල්ලම් කරන්න බැහැ කියල. ඒ වගේ තමයි ඇති වෙන්නා වූ රාගය මේ ලෝකයක් බිම හෙළන්න පුළුවන් බලවත් වල් අලියෙක් වගේ දෙයක්. නමුත් ඒක එනකොටම - ඒ නිල ස්ථානයට තමන්ගෙ

මාපට ඇඟිල්ල තියල නැග්ගා නම් අලිය එහෙම්ම දණගහනවා දැන් මේ නගින මනුස්සය එක්ක සෙල්ලම් කරන්න බැහැ කියල.

අන්න ඒ වගේ තමයි රාගය දැනගත්ත ගමන්, විශාල ඥානයක්. මේක නිසා තමයි ඉස්සල්ලාම තියන්නේ "**සතො'ව අස්සසති, සතො'ව පස්සසති**". හුස්ම ගන්නකොට හුස්ම ගන්න බව දැනගන්න, පිට වෙනකොට පිට වෙන බව දැනගන්න කියල බොහෝම ලෙහෙසි තැනකින් තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ පාඩම කියල දෙන්නේ. ඊට පස්සෙ තමයි ආනාපානය දිගේ හුඟාක් සියුම් දේවල් - ඒකෙ දිග බව කෙටි බව මුල මැද අග සංසිඳීම ආදී දේවල් දිගට ගෙනියලා ශරීරයේ ඇත්තා වූ ධාතු කොටස් දැනගන්නවා වගේ, මෙහෙම පුරුදු කරන හිතට රාගය එනකොට උපන්නා වූ රාගය උපන්නා වූ රාගයක් වශයෙන් දැනගන්නවා. ඒ නිසා එතනදි හොඳට මතක තියාගන්න ඕනැ, මේ කියන්නේ වර්තමාන රාගය. මේ තියන සතිය සුව කරවන සතියක් නෙවෙයි. හුදු දැනගන්නා සතියක් පමණයි. ඒ විතරක් නෙමෙයි, මේකෙන් මට රාගය දුරු වේවායි කියල හිතලවත් පතලවත් නලියලාවත් කෙඳිරිගාලවත් යාඥා කරලවත් වැඳලවත් වැඩක් නැහැ. අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ පළමුවෙන්ම එයාගේ සරාග හිත සරාග හිතක් බව දැනගන්න එක. එහෙම යෝගාවචරයා රාගය නැති හිතක් එනකොට දැන් හරි කියල නිකන් ඉන්නෙ නැතිව, සතිය බහා තබන්නෙත් නැතිව "මට දැන් තියෙන්නේ වීතරාගී හිතක්" කියල දැනගන්නවා. එතකොට දෙපැත්තෙන්ම කොටු වෙනවා. රාගය ඇති වෙනකොට සරාග හිත දැනගන්නවා. රාගය බැහැල ගියාට පස්සේ හෝ එන්ඩ ඉස්සර වෙලා හෝ සතියෙන් දැනගන්නවා, ඔන්න දැන් රාගය නැහැ කියලා.

සාමාන්‍යයෙන් හුස්මේ සතිමත් වෙනකොට, භාවනා කරන කොට අනවශ්‍ය ශබ්ද වගේ දේවල් එනකොට අපිට පුදුමාකාර වෙහෙසක් ඇති වෙනවා. මේ මනුස්සයින් මොකදෑ මේ කරන්නේ අපි යන්තම් භාවනා කරල හිත හදගන්න හදනකොට අනවශ්‍ය විදියට ශබ්ද ඇති කරනවා කියල සද්දෙත් එක්ක හැපෙනවා. පීරි ගාන්නා වගේ හරි වෙහෙසයි. නමුත් ඒකෙදී අපි හොඳට තේරුම්ගන්නව නම්,

ඒ ඇති කරන්නා වූ වෙහෙසකර ගතිය මොන විදියේ දෙයක්ද, මට ඒක විඳින්න ලැබෙන්නේ සෝත ද්වාරයේ, කියල දැනගෙන ඉන්නව නම් වගකීමක් තියනවා ශබ්ද නැති වෙලාවෙ පුළුවන් තරම් භාවනා කරන්න ඕන. මොකද ශබ්ද තියන වෙලාවෙ අමාරුයි. ශබ්ද නැති වෙලාවෙ තමුනුත් පෙම් කෙළ කෙළ ඉඳලා, ශබ්දය තියන වෙලාවෙ විතරක් වාඩි වෙලා, ඒ වෙලාවෙ ශබ්දයත් එක්කත් හැප්පි හැප්පි හිටියොත් වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා අපි ඒ වෙලාවෙ දැනගත්ත නම් අපිට පුළුවන් වෙනවා ඒක මග හරවල ඉතිරි වේලාවල ඒ වැඩ පිළිවෙළ කරන්න. මොකද, ශබ්දය තියෙන වේලාවට වැඩිය ශබ්දය නැති වෙලාව වැඩියි. ඒ වගේ තමයි රාග සිතිවිලි පිළිබඳව හොඳට දැනුවත් වන කෙනා දන්නවා රාග සිතිවිලි ආවට පස්සේ, වල්මත් උනාට පස්සේ, හිත උන්මන්තක භාවයට පත් උනාට පස්සෙ, රාගය තියනවා කියල දැනගැනීමම ලොකු දෙයක්. නමුත් වීතරාගය දැනගත්තාම හිතෙනවා රාගය ඇති වෙච්ච වෙලාවේදී හිතට සමාධිය වඩන්න හෝ කුසල් වඩන්න අමාරුයි කියල. අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ රාගය නැති වෙලාවෙදි අපි වහාම අවස්ථාවාදී වෙලා, වෙලාවට වැඩ කරන එකයි. ඒ නිසා වීතරාගී හිත දැනගැනීම තමයි ප්‍රධාන වැඩේ. එවිට සරාග හිත දැනගැනීම, තත්ත්වයේ තියන භයානකකම රෝගයේ තියන භයානකකම දැනගැනීම පමණයි වැදගත් වෙන්නේ. ඒ නිසා කොච්චර රාගරක්ත වෙච්චි කෙනෙකුට උනත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ බණම තමයි කියන්න තියෙන්නේ. කොච්චර වීතරාගී කෙනෙකුට වුනත් මේ බණම තමයි කියන්න තියන්නේ. රාගය ඇති වෙච්ච කෙනකුට වෙනම බණකුත් රාගය නැති වෙච්ච කෙනකුට වෙනම බණකුත් නොවෙයි. සරාග හිතත් වීතරාග හිතත් දෙකම, එකම උපදෙස් පද, දෙපැත්තෙන් වට කරපු නිසා දවස පුරාම පවතින හැටියක් මේකේ තියනවා.

ඊට හාත්පසින්ම වෙනස් බවක් පේනවා "**සදොසං වා චිත්තං**" කියනකොට. දෝස සහිත හිතක්. දෝස දකිනවා කිව්වහම, අඩුපාඩු දකිනවා කියන්න පුළුවන්. නමුත් මෙතන සදෝස කියල කියන්නේ ද්වේෂය. ද්වේෂ සහිත හිතක් ආපුවහමත් ද්වේෂ සහිත හිතක් බව දැනගන්නවා. ඒ වගේම "**වීතදොසං වා චිත්තං**" කියලා කියන්නේ

ද්වේෂය නෑ. නිකම් සාමාන්‍යයෙන් පවතින සුභාවිත හිත. ඒකත් අර රාග හිත දැනගත්ත වගේ තමයි ද්වේෂ හිත දැනගත්තහම. ඒ දැනගන්නෙ එකම උත්තරයක් කියල ඉතාම අමාරුයි ඒත්තු ගන්වන්න. ඔය සාමාන්‍ය යෝගාවචරයො හෝ පිට ඉන්න ඇත්තෝ සාකච්ඡා කරන්න ගියාම රාගය පිළිබඳව කතා කරන්නෙ පළවෙනි දවසෙ නෙමේ. ඒක කතා කරන්න දවස් තුනහතරක් යන්න ඕනි. ඉස්සර වෙලාම කතා කරන්නේ මට හරියට කේන්ති ගියා, ඒකට මොකද කරන්නෙ කියලා. ඉතින් ඒගොල්ලො හිතනවා ඒකට වෙනමම තියනවා කියලා, උතුරන බත් හැලියට ඇල් වතුර ටිකක් වක් කරපුවහම බත් හැලිය නිවිලා යනව වගේ ස්ථිර බලාපොරොත්තුවක්. නමුත් ඒ ඇත්තන්ට භාවනා පිළිබඳව සතිය පිළිබඳව, මොකද්ද සතිය කියන්නෙ කියන එක, වටපිටාවෙන් ඒත්තුගන්වල දීල, තරහ ගිය වෙලාවෙදි 'මම තරහෙන් ඉන්නේ' කියලා සතිමත් වෙන්න කියල කිවුවට, නොපිළිගන්නවා කියල කියන්න බැහැ. නමුත් සන්තෝෂ ජනක පූර්ව උත්තරයක් ලෙස බාරගන්න පැකිළෙනවා. එහෙම හිතන්නේ සතියට ද්වේෂය අහු වුණාට පස්සේ මොකක් හරි මන්තරයක් ඇති, මොකක් හරි ගුප්ත ක්‍රමයක් ඇති තරහ නැති කරන්න කියල. ඒ මොකද ලෝකෙ ඉන්නවා සමහරු පුදුමාකාර විදියට තරහ ගත යුතු ස්ථානවල තරහ නොගෙන ඉන්නවා. ඉස්සර තරහ ගත්තා, දැන් තරහ එන්නේ නැහැ. එතකොට හිතෙනවා මේගොල්ලො මහෞෂධ පඬිතුමා ඉපදෙන විට අතේ අමෘතයක් අරගෙන ආව වගේ, රහස් මොකක් හරි මේ කට්ටියකට හම්බ වෙලා තියනවා, මට හම්බ වෙලා නැහැ කියලා.

ආන්න ඒ ගැන සර්වඥයන් වහන්සේගේ සෘජු දේශනය **"සදෙසං වා චිත්තං සදෙසං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතදෙසං වා චිත්තං වීතදෙසං චිත්ත'න්ති පජානාති"**. මේ ශීර්ෂය පිළිබඳව ගත්තහම මම කලිනුත් මතක් කළා තමන්ගෙ තියෙන රාගය විස්තර කරන්න හුඟක් කුළුපග වෙන්න ඕන කෙනෙකුට. එක සැරේම කියන්න බැහැ. දෙසැරයක් තුන්සැරයක් හම්බ උනාට පස්සෙ තමයි කියන්නෙ මගේ හිතේ මෙන්න මෙහෙම දුර්වල කමක් තියනවා. ඉස්සර නම් තිබුණේ නැහැ. දැන් වැඩි වෙලා තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් මට ලැජ්ජා

හිතෙන විදියට මෙහෙම හිතෙනවා. මට මෙහෙම වෙන්න ඕනකමක් නැහැ. නමුත් සමහර වෙලාවට මම පුදුම ආතුර වෙන ගතියක්ය තියනවා කියල රාගය එහෙම හෙළිදරව් කරනව. නමුත් ඊට වැඩිය ඉක්මන් වෙනවා ද්වේෂය ගැන, තමන්ගේ අඩුපාඩු ගැන පිළිගන්න. මම මේ කතා කළේ සත්පුරුෂයෝ පිළිබඳව, තමන් හොඳ වෙන්න ඕනෑ කියල හිතන ඇත්තෝ පිළිබඳව. මේකට හේතුවක් අපිට දකගන්න පුළුවන්.

බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පෙන්වලා දීලා තියෙනව, හැම මානසික රෝගයකටම හේතුව ද්වේෂය කියල. මොකක් හෝ නුරුස්නා ගතියක් ඇති වෙලා තියෙනවා. මේ නුරුස්නා ගතියට හේතුව නම් රාගය. නමුත් මේ රාගය විකෘත භාවයක් ගන්නවා, රාගයට ළඟා වෙන්න බැරි වෙන්න හේතු වෙච්ච කාරණාවට ද්වේෂ කිරීම මාර්ගයෙන්. ඊට පස්සෙ ද්වේෂය නම් වශයෙන් හඳුන්වන්නේ හීන උන්මාදය ආදී වශයෙන්. එහෙම නැත්නම් අධික මාන ගති, වහා කිපෙනසුලු ගති, එහෙම නැත්නම් තමන්ට හානි කරගන්නා ගති, සිය දිවි හානි කරගන්නා ගති, අනුන්ට හානි කරන ගති, එහෙම නැත්නම් ශරීරයේ විවිධාකාර විකෘති වර්ධන රාශි එන්න පටන් අරන් තියනවා. ඒව ඔක්කොම බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ, නම් වශයෙන් සඳහන් කරලා තියෙනව. ලංකාව ගැන බලනකොටත් උන්මන්ත හිත් නැති කෙනෙක් නැති තරම්. බෞද්ධ පොත් පත්වල තියනවා "**සබ්බෙ පොතුජ්ජනා උම්මත්තකා**" කියලා. මේකට හේතුව සොයාගෙන යනකොට නුරුස්නා ගතියක් යටිපහු වෙලා තියෙනව ජීවිතේ. ඒ නුරුස්නා ගතිය විවිධ විදියට මතු වෙන්න හදනවා. නමුත් ඒක මගේ තරමට මගේ මේ ගුණ චරිතෙට තරම් නැහැ, මං අද ඇති කරගෙන තියෙන සමාජ නමේ හැටියට තරම් නෑ කියලා හැම වෙලාවෙම මේ පුද්ගලයා ආයාසයෙන් මේක යටපත් කරනවා. යටපත් කරන්න කරන්න මේක ඇඟ ඇතුළේ ගුලි ගැහෙනවා, එකතු වෙනවා මුත්‍රාශයේ ගල් හැදෙනව වගේ. ඉතින් අන්තිමට මේ චරිතේ විනාශ කරනවා, ජීවිතය විනාශ වෙනව. වෛද්‍යවරු මේක පිළිබඳව සොයාගන්න බොහොම කල් යවනවා. මොකද මේක විකෘති ස්වභාවයක්.

මේ නිසා බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ තිබෙන්නා වූ මානසික සායනවල ප්‍රධාන වශයෙන්ම සාකච්ඡා කරන්න තියෙන්නේ ද්වේෂය පිටුදැකීම ගැන. එතනදී ද්වේෂයයි මට තියෙන්නේ කියන එක දැනගන්න එකේ පුදුමාකාර සුව කිරීමේ ශක්තියක් තියෙන බව ඒ ඇත්තෝ දැන් එන්න එන්න එළි කරන්න පටන් අරගෙන තියෙනවා. එක නිදර්ශනයක පෙන්නුම් කරල තියෙනවා තරුණයකුට ඉතාමත්ම කේන්ති යන ස්වභාවයක්. මේ නිසාම අධිකව මත්පැන් පානයට අන්තයටම ලොල් වෙලා. ඒ පුද්ගලයා වෛද්‍ය සායනයට ඇවිල්ල මතක් කරල තියෙනවා මට තියෙන ප්‍රධානම ප්‍රශ්නය මේකයි, කේන්ති යන එකේ සීමාවක් නෑ, මට කොච්චර හානි වෙනවද, අනුන්ට කොච්චර හානි වෙනවද සිත් රිදෙනවද කියල මට ඉතාමත්ම කනගාටුයි පහු වෙනකොට. නමුත් ඒ වේගය ආවට පස්සේ නම් මට නතර කරන්න බෑ. ඒ නිසාම මම අධිකව මත්පැන් පාවිච්චි කරන්න පටන් අරන් තියෙනවා. මගේ මේ මේ ඉන්ද්‍රිය දුර්වල වෙලා තියෙනව. නමුත් මට මේ දෙක හැර වෙනත් ජීවත් වෙන්න ක්‍රමයක් නැහැ. පසුව ඒ සායනය කරන සාත්තු සේවකයා, මේක බුද්ධාගම කියන්නේ නැතිව මේක සතිය කියන්නෙත් නැතුව, ඒ පුද්ගලයත් එක්ක සාකච්ඡා කරල කියලා තියෙනවා කේන්ති ගියහම "මට කේන්ති ගියා" කියන වචනයම නැවත නැවත මතක් කරන්න කියල. නුරුස්නා ගතියක් පහළ වේගෙන එනකොටම, මට දැන් ඇති වෙලා තියෙන්නේ කේන්තියක් නෙමේ, නුරුස්නා ගතියක් කියල මතක් කරන්න කියල තියෙනවා. ඒ වගේම, මට දැන් ඇති වෙලා තියෙන්නේ එපා වෙන ගතියක්, එකාකාරී ගතියක් නම් ඒක මෙනෙහි කරන්න. මට දැන් හිතක් ඇති වෙලා තියෙන්නේ බොන්න නම් ඒක මෙනෙහි කරන්න. ඒ වගේ පද දහයක් විතර ඒ පුද්ගලයාගේම ව්‍යවහාර වචන මාලාවකින් අඳුන්වල දීලා, මේ මේ තත්ත්ව එනකොට ඒක මෙනෙහි කරන්න කියලා. ඉස්පිරිතාලෙත් නතර කරලා.

මේ තරුණයා සුමාන අටයිලු ඉස්පිරිතාලේ ඉඳලා තියෙන්නේ. සුමාන අට යනකොට කේන්ති යන ගතියත් මත්පැන් පානයත් සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කරල තියෙනවා. ඔහු දන්නේ නැහැ මේක භාවනාවක් කියලා. ඔහු දන්නෙ නැහැ මේක බුදු හාමුදුරුවෝ

කියපු දෙයක් කියල. නමුත් එකයි දන්නේ, කේන්ති යනකොට කේන්තිය කියන වචනය ඉස්සරහට ගන්නවා කියන එක. නුරුස්සන ගතිය එනකොට නුරුස්සන ගතිය කියන වචනය මෙනෙහි කරන එක. බොන්න හිතෙනකොට මට දැන් බොන්න හිතෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන එක. මේ වගේ පද හත අටක් අඳුන්නල දුන්නට පස්සේ ඒක මෙනෙහි කළ පමණින්ම ඔහුගේ තියෙන කේන්ති යන ස්වරූපයත් ඒකෙන් ඇති උන අතුරු ඵලයක් වන අතුරු අන්තරාවක් වන මත්පැන් පානයත් නතර වෙලා තියෙනවා. පුදුමාකාර විදියේ සුව ඵලවන ගතියක් කේන්ති යන ලෙඩේට සතියෙ පවතින බව බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව තේරුම්ගත්තට පස්සේ අපට සාධාරණීකරණය කරන්න පුළුවන්, හුඟදෙනෙක් එකතු වෙච්චහම සාධාරණව තමන් හැදෙන්න පටන්ගන්න කතා කරනකොට, ඉස්සර වෙලාම තමන් මතු කරගන්න ප්‍රශ්නෙ තමයි තරහ. නමුත් ඒක නෙමේ මුල් දේ. (සමිතියක සභ්‍ය විදියට කථා කරන්න යනකොට ඒ ප්‍රශ්න මුල් කරගන්නවා.) ඒක නිසා යෝගාවචරයා කල්පනා කරන්න ඕනෑ, අපි ආනාපානයේදී තරහක් නෙමේ, රාගයක් නෙමේ, මධ්‍යස්ථ ආනාපානය මෙනෙහි කරගෙන ඉන්න චිත්තක්‍ෂණයක තියන වටිනාකම. ඒ චිත්තක්‍ෂණය පැහැදිලිවම පෙන්නනවා, ආනාපානය පවතිනවා නම් ඒක වීතරාගී බව, ඒක වීතදෝෂී බව.

නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ තුන්වෙනි පදයේදි යෝගාවචරයා අල්ලනවා. "**සමොහං වා චිත්තං සමොහං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතමොහං වා චිත්තං වීතමොහං චිත්ත'න්ති පජානාති**" අන්න එහෙම මධ්‍යස්ථ අරමුණක් - ඇවිදිනකොට සක්මන් කරනකොට, වම තියනකොට වම දන්නවා. දකුණ තියනකොට දකුණ දන්නවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනකොට මගේ හිත තියන්නේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයේ බව දන්නවා. මගේ හිත දැන් තියෙන්නේ දීර්ඝ ආශ්වාසයේ, කෙටි ආශ්වාසයේ, ආශ්වාසයේ මුල මැද අග වශයෙන් දන්නවා. ඉතින් යෝගාවචරයා වෙලාවක හිතනවා, ඔහොම ගිහිල්ලා කාටවත් කිව්වට මොකක්ද මේකේ ඇති නම්බුව. පැයක් මට ආනාපානයේ හිත පවත්වන්න පුළුවන්. නමුත් මොකක්ද ඇති වැඩේ? කාටවත් මේක උගහට දීලා කීයක්වත් ගන්නවත් පුළුවන්ද? ගෙදර

මනුස්සයෙකුට මේක කිව්වට පස්සේ තේරුම් ගන්න පුළුවන්ද? මොකක්ද මේකේ ඇති වැඩේ, කියලා අර වටිනා වූ වීතරාගී වූ වීතදෝෂී වූ හුදු ආනාපානය දන්නා වූ සිතිවිල්ල පිළිබඳව මෝහය ඇවිල්ලයි මේ කටයුතු කරන්නේ කියලා යෝගාවචරයා දන්නේ නැහැ. ඒකේ වටිනාකම දන්නේ නැති නිසා ආනාපානයේ හිත පවතිද්දී නානා ප්‍රකාර පා වෙන සිතුවිලි දිගේ, එහෙම නැත්නම් කයේ පවතින්නා වූ පහසුකම් දිගේ, එහෙම නැතිනම් කයේ ඇත්තා වූ වෙහෙස දිගේ යනවා. අර සිතිවිල්ල අසරණ කරලා, අතරමං කරලා, වල්මත් කරලා මෝහ සිතිවිල්ලට ඉඩ දෙනවා. දන්නෙ නෑ මේ වීතරාගී වූ, වීතදෝෂී වූ සිතිවිල්ල බුදු හිතකට සමයි, රහත් හිතකට සමයි. යම් විදියකට යෝගාවචරයා නිතරම රාගයෙන් තෙත් වෙන ජාතියේ කෙනෙක් නම්, ඔහු රාගය ගැන ඉගෙනීමේදී වීතරාගී හිතක් තේරුම්ගත්ත නම් ඇත්තටම ඇති හැටියෙන්, අන්න එහෙවු පුද්ගලයාට පුළුවන් වෙනවා හුදු ආනාපානයේ හිත පවත්වනවා කියන්නේ කොච්චර ලොකු දෙයක්ද කියල තේරුම්ගන්න.

අධික ද්වේෂය ඇති කෙනාට ද්වේෂ වෙලාවේදී බෑ සිහිය කලඑළි කරගෙන ජීවත් වෙන්න. ඒ වෙලාවේදී අපට හිතෙනවා අනේ මේ ද්වේෂය නැත්නම් කොච්චර හොඳද කියලා. අන්න එහෙම යෝගාවචරයෙකුට, ඒක අත්දැකපු ඒකෙ වෙහෙස දුක් විඳපු කෙනෙකුට නම් ද්වේෂය නැති එක තමයි ආනාපානය කියන්නේ. ද්වේෂය නැති එක තමයි කායගතාසතිය කියන්නේ. ද්වේෂය නැති එක තමයි යනකොට යනව, අත දිග අරිනකොට අත දිග අරින බව දන්නව, කෑම කනකොට කෑම කන බව දන්නවා, නානකොට නාන බව දන්නවා කියනකොට මේ එන්නේ වීතදෝෂී වීතරාගී සිතිවිලි. ඒ බව අපි දන්නේ නැත්නම් ඒක හිතන්න පුළුවන්, "**සමොහං වා චිත්තං**" කියල. තමන් පිපිච්චි මලක්. ඒ පිපිච්චි මලේ රුව දන්නේ නැහැ. ඒ වගේ තමයි අපිට ද්වේෂය නැති කරන්න ලොකු ආශාවක් තියෙනවා. රාගය නැති කරන්න ලොකු ආශාවක් තියෙනවා. රාග ද්වේෂ නැති වෙලාවට ඒ හිත ආඩම්බර කරගන්න දන්නේ නැහැ. මම මේ ඉන්නේ ලැබෙන්නා වූ වේවා, නැත්නම් උපයාගත්තු හෝ වේවා වීතරාගී

වීතදෝෂී සිතිවිල්ලක, නැත්නම් වීතදෝෂී අවස්ථාවක කියල දැනගත්ත ගමන් ඒකට කියන්න පුළුවන් වීතමෝහ සිතුවිල්ලක් කියල.

ඒ නිසා මූල කර්මස්ථානය ආනාපානය නම්, ආනාපානයේ හිත පවතිනවා කියලා කියන්නේ කිසිම ක්ලේශයක් නැති අවස්ථාවක්. ඉතින් යෝගාවචරයාට අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ මේ ස්වර්ණමය වූ, රුවන් පුරයක් වූ නිවනට වැදගන්න නම්, එහෙම නැත්නම් පොළොවේ වතුරේ වාගේ කිමිදෙන්න ඕනකමක් තියනව නම්, ඒ වතුරේ වාතයේ වගේ පාවෙන්න, පොළොවේ ඇවිදිනවා වාගේ අහසේ ඇවිදින්න, මේ මැජික් ඕන කරන කෙනෙකුට නම් තමන් වැල් ගැඩවිල්ලෙක් තරම්වත් ගුණයක් නැති, ගන්ධ දෙයක් නැති මිනිහෙක් විදියට යෝගාවචරයාට තමන් ගැන වැටහෙන්න ඉඩ තියනවා. ඒ මොකද **"සමොහං වා චිත්තං"** කියන එක දන්නේ නැහැ. හොඳට පිරිසිදුවට ආනාපානයට හිත හිටලා, මුහුණට මූණ දීලා. නමුත් මටත් අනික් කට්ටියට වගේ ආලෝක පේන්නෙ නෑ නේ. මට ඉස්සර තිබුණා වගේ පාවෙන්නෙ නෑ නේ. නානාප්‍ර විදියට, නැති කුණු කන්දල් ඇදල දගන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒ වෙලාවෙදි යෝගාවචරයා තේරුම් අරගන්න ඕනැ, සමෝහ හිත දැනගත්තා වූ පිරිසිදු හිත, පිරිසිදුකමක් වශයෙන් දැනගන්න.

ඊගාවට වීතමොහ කියල කියන්නේ ආනපානයේ හිත පැවැත්වීමයි. මට බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන් ලැබිච්ච ප්‍රධාන දයාදයක්. යෝගාවචර ජීවිතේ ලොකුම හැඳුනුම් පත, එහෙම නැත්නම් මගේ ප්‍රයෝග ඥනවල උච්චතර අවස්ථාවක්. මේ තත්ත්වෙ වැඩි වනකොට වීතමෝහ අවස්ථාව වැඩි වෙනකොට හිත වැඩෙනවා. රටක සාමය තියෙනවා නම් ප්‍රගතිය ඇති වෙනවා. සාමය නැතිව කොච්චර වැඩ කරන්න ගියත් ඒක හරි යන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි ආනාපානයේ හිත පවතිනවයි කියල කියන්නේ මහ විශාල ජයග්‍රහණයක්. ඒ ජයග්‍රහණය නොදැනීම නිසා තමයි ආනාපානය හරි ගියත් හිත නින්දට වැටෙනවා. එපා වෙනවා. ඒකාකාරී ගති මතු වෙනවා. මට සිත පිළිබඳ දැනුම තාම ලැබුණේ නෑ නේද? අනිත් ඇත්තන්ට වගේ වෙන කෙනකුට කියල දීමේ ශක්තිය මට නෑ නේද? සුව කිරීමේ ශක්තිය

නැහැ නේද කියල, අර ඇති උනා වු පිවිතුරු භාවය ඒ ආකාරයෙන් තේරුම්ගන්නේ නැතුව, තාම නොලැබුණා වූ යමක් ගැන මෝහ සිතුවිල්ලෙන් ඉන්නවා. ඒ මෝහ සිතුවිල්ලට ඉඩ එන්නෙත් කෙලෙස් නැති හොඳ පරිසරය නිසා. නමුත් ඒ පරිසරය කෙලෙසෙනවා. ඒක ඉබේ හම්බ වෙච්ච එකක් නොවෙයි. කලින් හොඳට ව්‍යාපාර කරල ආනාපානයේ හිත හිටලා. නමුත් ඒක අගය කරන්න දන්නේ නැහැ, මොකද අර මෝහ සිතුවිල්ල අඳුනන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා මේ පළවෙනි කාරණා තුනයි අද අපි ඉදිරිපත් කර ගත්තේ. නමුත් අපි නැවතත් මතක් කරනවා, මේකේ චිත්තානුපස්සනාව කොටසේ කාරණා අටක් තියෙනවා. මේ කාරණා තුන පිළිබඳව - රාග, ද්වේෂ, මෝහ කියන්නා වූ මේ කාරණා තුන පිළිබඳව - අපි සතිපට්ඨානය අහන්න ඉස්සර වෙලා දන්නවා. සතිපට්ඨාන භාවනා කරන්න ඉස්සර වෙලා දන්නවා. දැන් තේරෙනවා ඒ කියපු රාග ද්වේෂ මෝහයට වැඩිය බොහෝම අත්‍යන්තව, ජීවිතයට සම්බන්ධව රාගයේ ද්වේෂයේ මෝහයේ ඉතා සියුම් පැති තියනවා. තමන් කරන භාවනාවටත් සම්බන්ධයි. තමන් රකින සීලයටත් සම්බන්ධයි. ඒක තවත් බාහිරේට සම්බන්ධ කරමින් අතීත අනාගත වශයෙන් බෙදන්නත් පුළුවන්. නමුත් ඉතාමත්ම වැදගත් වෙන්නේ රාගය ඇති වෙලාවෙදි රාගය ඇති බව දැනගන්න එක. ඒ වාගේම වැදගත් වෙනවා රාගය නැති වෙලාවෙදි රාගය නැති බව දැනගන්න එක. ද්වේෂය එන වෙලාවෙදි ද්වේෂය දැනගන්න ඕන. ඒ වගේම වැදගත් වෙනවා ද්වේෂය නැති වෙලාවෙදි ද්වේෂය නැති බව දැනගන්න එක. ඒ වගේම තමයි රාග ද්වේෂ නැති වෙලාවේදී මෝහයම තමයි හුඟ වෙලාවට වැඩ කරන්නේ - ඔහේ පාවෙන සිතිවිලි. ඔහේ පාවෙන වේදනා, ඔහේ පාවෙන, වෙනින් වෙනින් දේවල්, ශබ්ද. ඒවාට හිත යනවට වඩා මම දැන් ඉන්නේ කොච්චර පිරිසිදු තැනකද කියල ඒ වෙලාවෙදි වීතමෝහී සිතුවිලි ඇති කරගන්න පුළුවන් නම් ඒ යෝගාවචරයාට විශාල දේවල් අවශ්‍ය කරන්නේ නැහැ. හොඳ ශ්‍රද්ධාවන්ත යෝගාවචරයන්ට දැන් මේ මට්ටමේදී තමන් කරගෙන යන වැඩ පිළිවෙළේ ශ්‍රමණ ධර්ම සම්පූර්ණ කිරීමක් වශයෙන් හෝ යෝග ජීවිතය සම්පූර්ණ කිරීමක් වශයෙන් ලොකු

සතුටක් පහළ වෙනවා. ඒක හරියට පුංචි දරුවකුට සතයක් දෙකක් හම්බ වුණත් ඉතාම ලොකු වස්තුවක් විදියට රකින්නා වගේ, ශ්‍රද්ධා චරිත මෙහෙම රකිනවා. නමුත් ශ්‍රද්ධාව අඩු උනොත් අපිට අපි ගැනම පුංචි කරල සලකන්න වෙනවා.

දැන් අපි රාගය ද්වේෂය මෝහය කියන සිතුවිලි තුන සම්බන්ධව, නැත්නම් ඒ සිත් තුන සම්බන්ධව විපස්සනා පැත්ත අරගෙන කතා කරල තියන්නේ. නමුත් එක්දහස් නවසිය පනස් ගණන්වලට ඉස්සෙල්ල ලංකාවේ පැවතුණු සමාජීය බුද්ධාගමේ ප්‍රධාන වශයෙන් කියල තියනවා ගැඹුරු විපස්සනා භාවනාවට යන්න කලින් චතුරාරක්ෂක භාවනාව කරලා තියෙන්න ඕන කියල. **"බුද්ධානුස්සති මෙත්තාච අසුභං මරණස්සති"** කියල. බුද්ධානුස්සතිය වඩනවා අපි හිතේ කලකොල භාවය නැති කරන්න, මෝහයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් නිදිමත නැති කරන්න, බය නැති කරන්න. ඊගාවට මෛත්‍රිය අපිට කියල දීලා තිබුණේ ද්වේෂය නැති කරන්නයි. රාගය නැති කරන්න නම් අසුභ භාවනාව. මරණානුස්සතිය වැඩ කල් දමන ගතිය නැති කරන්න. ඒක නිසා ඒ වගේ සමථයෙනුත් පැහැදිලිව උත්තරයක් තියෙනවා. මේ දෙකෙන් හරියට තමුන්ට රාගය එනකොට රාගය බව දැනගන්නා එක අපිට කියන්න පුළුවන් රැඩිකල්වාදී ක්‍රමයක් කියල, බොහෝම සෙල්ලක්කාරයි, මූණට මුණ දීලා කරන සටනක්. ඊට වෙනස් සම්ප්‍රදායානුකූල උත්තරය තමයි, රාගය ඇති වෙනවා නම් ඒ වෙනුවට කල් ඇතුව වඩන ලද්ද වූ, එම වේලාවෙදි පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් මට්ටමට තියෙන්නා වූ, අසුභ භාවනාව ඉදිරිපත් කරගන්න ඕන. මේකෙදි දෙන්නෙක් හොඳට වාද කරන්න පුළුවන්. ආධුනිකයෙකුට කියල දිය යුතු දේ අසුභය වැඩීමයි කියල කෙනෙක් කියන්න පුළුවන්. තව කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් එහෙම නැහැ, අපි අතර කොච්චර ඉන්නවද, අපි අතර ඉතාමත් දක්ෂව කාරණා ඉගෙනගන්න ඇත්තෝ. ඒ නිසා කෙළින්ම රාගය, රාගය වශයෙන් දැනගැනීමම පිළිතුරක් වෙනවා කියල. ඒ විදියට විවිධ තර්කවලට හේතු වන කාරණා තියනවා. නමුත් අද ඉදිරිපත් වෙලා ඉන්න මේ බණ අහන පිරිසේ කාටත් ඒ ඕනෑම දෙයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් තරමේ ශක්තියක් තියනවා කියල මගේ විශ්වාසයක් තියෙනවා. නිතර

විපස්සනා ධර්ම දේශනාවලට ඇහුම්කන් දෙනවා. ඒ වගේම අතුරු භාවනා පිළිබඳ යම් කිසි පරිචයක් තියෙනවා. ඒක නිසා අපිට මේ එක එක උපක්‍රම රාගයේ ඇත්තා වූ තීව්‍ර භාවය අනුව ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන්.

හැමතැනදීම ඒකාකාරීව උදව් කරන එකක් තමයි රාගය රාගය වශයෙන් දැනගන්නා වූ සතිපට්ඨාන ක්‍රමය. අතුරු භාවනාව එහෙම සර්ව සම්පූර්ණ උත්තරයක් දෙන්නේ නැහැ. අතුරු භාවනාවෙන් ඇති කර දෙන රාගය යටපත් කිරීම, නැවත නැවතත් නැවත නැවතත් රාගය ඇති වෙන්න ඉඩ තියල කරන දෙයක්. තාවකාලික වැඩක්. නමුත් සතිය පිහිටුවීම පුරුදු වෙනව නම්, ඉස්සෙල්ල ඉස්සෙල්ලා යෝගාවචරයා පුංචි පුංචි රාග - සියයට දහයක, සියයට පහළොවක වගේ බලවත්ව ඉන්න රාග - මේ වගේ රාගය කියල මෙනෙහි කිරීමෙන් යටපත් කරන්න පුළුවන්. ක්‍රමයෙන් ටික කාලයක් යනකොට සියයට තිහක, සියයට හතළිහක විතර වෙන විදියේ රාග එනකොටත් ජය ගන්න පුළුවන්, නැත්නම් මූණ දීගන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට යනවා. නමුත් යෝගාවචරයා දැනගන්නවා රාගයේ හොඳ හරිය තාම තියෙනවා කියල. එන්න එන්න, එන්න එන්න සතිය ඝනබහළ තත්ත්වයට පත් වෙන්න පත් වෙන්න මීට වැඩියෙ රාගයක් ආවත් මම මූණ දෙනවා කියල යෝගාවචරයට ශක්තිය ඇති කරමින්, ඒ අනුව සති සමාධි දියුණු කරලා දෙනවා විපස්සනාවෙන්. අර අසුබ ආදී භාවනා ක්‍රමවලින් හදිස්සියේ, ගිනි නිවන හමුදාව ගෙන්නල වහාම ගින්නක් නිවා දමන්න වාගේ ඒ කටයුත්ත සිද්ධ කරන්න පුළුවන් ගතිය තියනවා. නමුත් නැවතත් ඕනම වෙලාවක කලින් තිබුණ මට්ටමට ආයෙත් රාගය එන්න පුළුවන්.

උදේනි රජ්ජුරුවෝ දවසක් දකිනවා ඉතාමත්ම මනරම් හොඳ පෙනුමක් තියන තරුණ පහේ සාමණේර ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. දැකලා රජ්ජුරුවන්ට හිතෙනවා මේ වයසෙදී මගේ හිත කොච්චර නම් රාගයෙන් තෙත් වෙලාද තිබුණේ. උන්වහන්සේ මේ බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතයක් රකිනවා. ගස් වැල් අතර තමයි ජීවත් වෙන්නේ.

උන්වහන්සේලාට ඕන ඕන ජාතියේ රස මුසු ආහාරත් නැහැ. නමුත් සන්තෝසෙන් ඉන්නවා මටත් වඩා. කොහොමද උන්වහන්සේලා මෙහෙම ඉන්නෙ කියල දවසක් අනිත් ඔක්කොම ලොකු ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේලා මගහරවලා රජ්ජුරුවෝ ගිහිල්ලා මේ පොඩි හාමුදුරුවෝ හම්බ වෙලා ඇහැව්වා ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබවහන්සේ ඉන්නේ හොඳට රාගය දනවන තරුණ වයසේ, හොඳටම රාගය තියනවා. කොහොමද ඔබවහන්සේ මෙච්චර සතුටින් ජීවත් වෙන්නේ. දැන් මම රාගය හොඳට භුක්ති විඳපු කෙනෙක්. මට අන්තඃපුරයේ මෙච්චරක් ඉන්නවා අන්තඃපුර කාන්තාවෝ. නමුත් මට තාම මදි. කොහේ හරි රටක ලස්සන සුන්දරියක් ඉන්නවා කියලා කිව්වොත් මට ගන්නම හිතෙනවා. එහෙම කරලත් මම ඔබවහන්සේ ළඟට එනවා, ඔබවහන්සේ කොහොමද සතුටින් ඉන්නේ කියලා අහන්න. අනේ ස්වාමින් වහන්ස, ඔබවහන්සේලාට මේකට වෙනම මන්තරයක්, වෙනමම ගුප්ත ක්‍රමයක් සර්වඥයන් වහන්සේ කියල දීල තියෙනවද? කියල අර පිණ්ඩෝල භාරද්වාජ කියන පොඩි හාමුදුරුවෝ කොටු කරලා අහනවා. පොඩි හාමුදුරුවෝ කියනවා, අනේ එහෙම එකක් නම් නැහැ මහ රජ, අපි අපේ සම වයසේ කාන්තාවක් දැක්කොත් මේ මගේ නංගී දැක්කා කියල හිතාගන්නවා. වැඩිමල් කාන්තාවක් දැක්කොත් අනේ මගේ අම්මා කියල හිතාගන්නවා. ඉතින් ඒක නිසා අපි එහෙම පවුල් හැඟීම් ඇති කරගන්නවා මිසක් එවැනි රාග හැඟීම් මතු කරගන්න ඉඩ හරින්නේ නැහැ.

එතකොට අර රජ්ජුරුවෝ කට කොනකින් හිනා වෙලා කියනව, ඔබවහන්සේ දන්නේ නැහැ මේ රාගය ගැන. රාගය දන්නව නම් තමන්ගේ මව කෙරේ උනත් රාගය ඉපදෙනවා පොඩි හාමුදුරුවනේ. තමන්ගේ නංගී කෙරේ උනත් රාගය ඉපදෙනවා. තමන්ගේම දරුවෝ දූෂණය කරනවා. ඒ නිසා ඔබවහන්සේ තාම රාගය කියන මාතෘකාවට තරුණයි. කමක් නෑ, ඔබවහන්සේ කරන වැඩේ හොඳයි. මම එන්නම් කියල එන්න හදනකොට හාමුදුරුවෝ කියනවා පොඩ්ඩක් ඉන්න මහ රජ, මේකට අපිට තව උත්තරයක් තියනවා. මොකද ඒ විදියට මවය, නංගිය, දුවය වගේ කියලා සහලේ නෑයෙක්ගේ සංඥාව අරගෙන අපි රාගය අත්ඇරියේ නැත්නම්,

සර්වඥයන් වහන්සේ අපට කියල තියෙනවා පිළිකුල වඩන්න කියලා. මේ කාගේත් ශරීරයේ තියෙන්නේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, ලේ, නහර, ඇට. ඉතින් ඒ නිසා මේ එක එක දෙයක් කෙරෙහිවත් රාගය උපදවන්න දෙයක් නැහැ කියල හිතුවාම රාගය බැහැල යනවා. රජ්ජුරුවෝ ආයේ කට කොනකින් හිනා වෙලා කියනවා, ස්වාමීන් වහන්ස කාන්තාවකගේ නම් කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සැරව, කෙළ, සොටු, සෙම්, ඔක්කොම රාගය උපදවන දේවල්. ඒ නිසා ඔබවහන්සේ තාම මේ මාතෘකාවට තරුණ නිසා මේ උත්තර දෙනවා. නමුත් මම නම් ඕවා කාල තියෙන්නේ. ඒ නිසා මට ඔබවහන්සේගේ උත්තරය පිළිගන්න විදියක් නැහැ. හොඳයි කමක් නෑ, ඔබවහන්සේ සාර්ථක නිසා ඔබවහන්සේට හොඳයි. මම යන්නම් කියල රජ්ජුරුවෝ දෙවෙනි වතාවටත් අර දීපු උත්තරය ප්‍රතික්ෂේප කළා. පොඩි හාමුදුරුවෝ කියනවා මහ රජතුමනි අපිට යම් ආකාරයකට එහෙම බැරි උනොත් සොහොනක තියෙන මළකුණක් සිහිපත් කරනවා. සොහොනක තියෙන මළකුණක් කුණු වෙලා දිරලා පූයාව වැගිරෙන මළකුණක් සිහිපත් කරලා රාගය අතහරිනවා. එතකොට රජ්ජුරුවෝ කියනවා, පොඩි හාමුදුරුවෝ දන්නේ නැහැ රාගය ඇති වෙච්චහම ඇට කැබලි එක්කත් රමණය කරනව කියල. කාන්තාවකගේ ඇට කැබලි උනත් රාගය දනවනසුලුය කියලා.

එතකොට ඒ පොඩි හාමුදුරුවෝ දීපු උත්තර තුනක් ප්‍රතික්ෂේප කරලා රජ්ජුරුවෝ යන්න හදනකොට පොඩි හාමුදුරුවෝ මතක් කරනවා, මහ රජ, අපිට යම් වේලාවක ඒ වාගේ රාගය ඇති වෙන්න පුළුවන් පරිසරයක්, රාග අරමුණක් මතු වෙනව නම් අපි වහාම සතිමත් වෙනවා. මට දැන් රාග අරමුණක් ඉදිරිපත් උනා. මට දැන් හිතට රාගය එන්න ආව. මෝදු උනා. දැන් මේ රාගය ආවා... කියනකොට අපිට යටපත් කරන්න පුළුවන්. රජ්ජුරුවෝ ඒ ගමන ටිකක් හෙල්ලුම් කෑවා. හෙල්ලුම් කාල කියනවා ඔබවහන්සේගේ මේ උත්තරය නම් බොහොම තලතුනයි. රාගය එනකොටම මේ රාගය කියල දැනගත්තා නම්, මම දැන් ඉන්නේ ඒ පරිසරයක, මම දැන් මෙතනයි ඉන්නේ කියල දැනගත්තා නම්, ඔබවහන්සේ කියන විදියට රාගයන්ගේ පුදුමාකාර විදියට බල බිඳීමක් සිද්ධ වෙනවා. මම

හදිසියේවත් කාරණයක් සඳහා අන්තඃපුරයට ගියොත් මට රජකම ඉතුරු කරගෙන එන්න හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. අන්තඃපුරයේ ඉන්න රාජ කන්‍යාවන්ගේ රාජ ස්ත්‍රියාවන්ගේ මායම්වලට අහු වෙලා මම ළාමක වෙනවා. නමුත් පොඩි හාමුදුරුවනේ මම දන්නව නම් මම දැන් යන්න හදන්නේ අන්තඃපුරයට කියල, මම රාජ සේනාවක් එක්ක ගිහිල්ල රජකම රැකගෙන උදර ලීලාවෙන් ආපහු එනවා. මොකද මම දැන් යන්නේ රාගය තියන තැනකට කියල කල් ඇතුව මගේ හිත දැනගත්තොත් මට රජකම රැකගෙන එන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔබවහන්සේ මේ කිච්ච අන්තිම උත්තරයෙන් නම් මට වැඩිය දැනුවත්.

එතනදි තමයි අපට තේරෙන්නේ රාගය පිළිබඳව දීලා තියන උපක්‍රමවලදී අන්තිමත් මුලත් මැදත් ඔක්කොටම අහු වෙන දෙය තමයි සතිය කියලා. හැබැයි ඒක ඒත්තු ගන්වලා දෙන්න නම් අමාරුයි. නමුත් මේ වගේ පිරිසකට නම් මට හිතෙනවා ඒ සඳහා වෙලාව ගන්න එක වටිනවා කියල. ඒ වුණත් එතනින් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නැහැ අසුභ භාවනාව. ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ නැහැ සප්පාය තැනක ජීවත් වීම. ඒ ඔක්කොමත් කෙරෙන්න ඕනෑ. ඒ අතරමැද දිගටම පවතින්නා වූ සතිය තියෙන්න ඕන. නොතිබුණොත් අර කියන බාගෙට පැහිච්චි උපක්‍රම පාවිච්චි කෙරුවොත් කොයි වෙලාවෙ වැටෙයිද කියලා කියන්න බැහැ. ඒ නිසා එව්වට අපි කියනවා සමථ උපක්‍රම කියලා. සතිය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයේදී අපි කියන්නේ ඒකට විපස්සනා උපක්‍රම කියල.

ඒ වාගේම තමයි ද්වේෂයටත්. ද්වේෂය ආවට පස්සේ, ද්වේෂයට යටත් උනාට පස්සේ, බණ ඉගෙනගන්නටවත්, සතිය පිහිටුවන්නටවත් මොනවත් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි කල් ඇතුව බණ අහල තියෙන්න ඕන. කල් ඇතිව දැනගෙන තියෙන්න ඕන මේක ඒකාන්තයෙන්ම සාර්වභෞමිකයි, ඕනෑම තැනක ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් කියලා විතක්කනය කරලා තියෙන්න ඕන. ඊට පස්සෙ හොඳට පුළුවන් වෙනවා. ද්වේෂයේ ඒ මට්ටමට එනකොට, ද්වේෂයේ යම් කිසි තද මට්ටමට එනකොට, ඉතාම තද මට්ටමකට එනකොට, දැන් මේ ද්වේෂය තියෙන්නේ කියල දැනගන්න එකේ

වටිනාකමක් තියෙනවා. භාවනාවේදී නම් ප්‍රධාන වශයෙන් වැදගත්කම වෙන්නේ, මේ පිරිසට මට පුද්ගලිකවම කියන්න පුළුවන්, කෙලෙස් නැති හිතක් දැන් ආවා කියල මෝහය පහ කරලා වීතමෝහී හිතින් කල්පනා කරන්න පුළුවන් නම් අද ලංකාවේ ඉන්න ඉතාමත්ම සතුටු වෙන්න පුළුවන් පිරිසක් මේ ඉන්නේ කියලා මම හිතනවා. නමුත් මේ පිරිසෙත් ඉන්නවා බොහෝම චිත්ත පීඩා ඇති කරගන්න අවස්ථා ඇති අය. ඒකට හේතුව මොකද්ද? අරමුණේ හිත තිබුණත් රාගය නැති උනත් ද්වේෂය නැති උනත් ඒ පිළිබඳව වීතමෝහී නොවී සමෝහව කල්පනා කරනවා, මොකක්ද මං මෙච්චර කල් කරල ලැබුවෙ, මොනවද මට හම්බ වෙලා තියෙන්නේ. ඔය කියන විදියට අභිඥා මුකුත් නෑ. ලෝකයේ අනිත් අයට පේන විදියට රහතන් වහන්සේ වගේ හැසිරීමක් මගෙ ළඟ ඇත්තෙත් නෑ. මට හිටපු ගමන් කේන්ති යනවා. මට හිටපු ගමන් තරහ එනවා. රාගය මතු වෙනවා. ඉතින් මොකක්ද ඇති කරගෙන තියෙන්නේ කියල මෝහ සිතිවිලිම තමයි වඩන්නේ.

ඒ නිසා රාග සිතිවිලි ද්වේෂ සිතිවිලි එක්ක සතියෙන් වැඩ කරනවට වැඩිය අමාරුයි කියල කියන්න පුළුවන්, තමන් අද ඉන්න තත්ත්වේ වීතමෝහී ස්වරූපය තේරුම්ගන්න එක. මෙන්න මේ මෝහ සිතිවිල්ලත් වීතමෝහී සිතිවිල්ලත් දෙක තේරුම්ගත්තේ නැති කෙනාට සම්බුද්ධ ශාසනයේ ප්‍රීති ප්‍රමෝද කියන දෙක ලැබෙන්නේ නැහැ. ප්‍රීති ප්‍රමෝද දෙක ලැබෙන්නේ අපි මේ කරන වැඩෙන් සෑහෙන ප්‍රදේශයක අපි ඉන්නේ රාගය නැති, ද්වේෂය නැති තැනකයි කියලා දන්නා අතරම, අනිත් වේලාවේදී රාගය රාගය වශයෙන් දැනගන්න, ද්වේෂය ද්වේෂය වශයෙන් දැනගන්න කෙනාටයි. මේකටයි කියන්නෙ වීතමෝහී කියලා. මේ දේ හරියට වෙන් කරල තේරුම් අරගන්න බැරි නම් අපි ඒකට කියනවා සමෝහ සිත කියලා. ඒක නිසා රාගයෙන් දිනුවොත් මෙනෙහි කරලා හෝ අසුභයෙන්, ද්වේෂයෙන් දිනුවොත් මෙනෙහි කරලා හෝ මෛත්‍රියෙන්, ඒක සමාදන් වෙන්න දන්නේ නැත්නම්, ඒ වෙලාවේ සමෝහී හිතින් ගත කරනව නම්, තමන් වශයෙනුත් අනුන් වශයෙනුත් ගැටීම් ඇති වෙන්න ඉඩ තියනවා. ඒක නිසා මේකෙදි සර්වඥයන් වහන්සේ හෝ

එහෙම නැත්නම් අපායේ පොතක හෝ දෙවියන් වහන්සේගේ දිව්‍ය ලෝක පොතක හෝ අපිට ලකුණු දීලා සහතික දීලා අපිට නම්බු කරන තැනක් නැහැ. ඒ නිසා රාගය ඇති වෙන වෙලාවේ විතරක් සතිය පවත්වල ඇති වැඩකුත් නැහැ. ද්වේෂය ඇති වේලාවේ විතරක් කරල වැඩකුත් නැහැ. අදෝෂ, අමෝහ, වීතරාග සෑම අවස්ථාවකම පවත්වන්න ඕන. ඒ කියන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම යෝගාවචරයා චිත්තානුපස්සනාව වඩනවා. දවසේ යෝගාවචරයා ඇහැ ඇරපු තැන ඉඳලා ආයිම නිදගන්න තැන දක්වා කිසිම වෙලාවක ඇත්තේ නැහැ චිත්තානුපස්සනාවෙන් ගැලවිලා ඉන්න වෙලාවක්. කායනුපස්සනාව පසෙක තිබේවා, වේදනානුපස්සනාව පසෙක තිබේවා, චිත්තානුපස්සනාවට යට වෙන හැම වෙලාවකම ඔහු දැනගන්නවා, මගේ හිත තියෙන්නේ එක්කෝ සරාග - වීතරාග, සදෝස - වීතදෝස, සමෝහ - වීතමෝහ මේ කියන හය ඇතුළත බව. වීතමෝහ - සමෝහ කියන මේ මෝහය සම්බන්ධ ඇති - නැති භාවය පස්සෙ බෙදල පෙන්නනවා තවත් විතර්ක හයකට.

එතකොට රාග සිතිවිලි ද්වේෂ සිතිවිලි, මෝහ සිතිවිලි කියන්නා වු ප්‍රධාන අකුසල මූල තුනට, තුනයි. මේ මෝහ සිතිවිලි තවත් කඩලා පෙන්නනවා හයකට. ඔක්කොම එතකොට නමයක් වෙනවා, නව මහ විතක්ක කියලා ඒ විදියට දේශනා කරනවා, හරිම ලස්සනයි ඒ වංචනික සිතිවිලි, හුඟක්ම සමාජශීලියි, හුඟක් හොඳයි කියන සිතුවිලි. ඒ සමෝහ සිතුවිලිවලට වැටෙනවා මම අර කියපු විදියට හයකට කඩල පෙන්නනකොට, **ඤාතිවිතක්ක, ජනපදවිතක්ක, අමරවිතක්ක, පරානුද්දයතා පටිසංයුත්ත විතක්ක, අනවඤ්ඤත්ති පටිසංයුත්ත විතක්ක, ලාභසක්කාර සිලොක පටිසංයුත්ත විතක්ක.**

වීවේකයෙන් ඉන්නකොට ඥාතීන් ගැන කල්පනා කරනකොට, බොහෝම හොඳයි කියල රාගය නැති, ද්වේෂය නැති අරමුණක හිත පවත්වාගන්න පුළුවන් වෙලාවක නිසි නින්දේ සිත ඔහේ ඥාතීන් කෙරේ පැතිරෙනවා. එතකොට හිතෙනවා මේක බොහෝම ඥානවන්ත සිතුවිල්ලක්, මේ විදියට ඥාති අනුග්‍රහයක් කරන්නේ කියලා. නමුත් දන්නෙ නැහැ රාගය, ද්වේෂය දුරු කරලා ඉතාමත්ම

අමාරුවෙන් ඇති කරගත්තා වූ අරමුණේ හොඳටෝම අත්‍යන්ත ලකුණු බැලිය යුතු අවස්ථාවක් මේක. ඊට වැඩියේ ළාමක වූ, අර ලේනා වලිගෙන් මූද ඉහින්න හදනව වගේ නෑ බෑ කියන නෑදෑයන් පිළිබඳව කල්පනා කරල නෑදෑයෝ සන්තෝෂ කරන්න හදනව කියන එක මෝහයක් බව දන්නෙ නැහැ. මහා විතර්කයක් බව දන්නෙ නැහැ. මේක අපේ අනික් ඇත්තන්ට කියල තේරුම් කරල දෙන්න බෑ නේ. බුදුහාමුදුරුවොත් ඥාතීන්ට අනුග්‍රහ කළා නේ, ඇයි මම ඥාතීන්ගේ වැඩ බැලුවහම මොකද වෙන්නෙ කියලා, ඥාතීන් ගැන කල්පනා කර කර, කල් ගත කර කර ඉන්න එක හිතනවා බොහෝම වීතමෝහී දෙයක් කියලා.

ඊළඟට තියෙන්නේ ජනපද විතර්ක කියල ජාතියක්. අපි දැන් මෙහෙම හිටියට ලෝකයේ උෂ්ණසුම වැඩි වේගන යනවා. උෂ්ණසුම වැඩි වෙන එකට පරිසරය විනාශය පිළිබඳව මොකක්වත් කරන්නේ නැතුව මෙහෙම හිටියහම හරි යනවද? උත්තර ධ්‍රැවයේ හිම දිය වෙලා යනවා, එහෙම යනකොට සාගරයේ වතුර වැඩි වෙනවා. එතකොට සමහර දූපත් යට වෙයි. අපි මෙහෙම කරබාගෙන හිටියොත් හරි යනවද? කොයි කොයි වෙලාවට ගින්දරවල් පැතිරෙයිද? කොයි කොයි වෙලාවට ජල ගැලීම් ඇති වෙයිද? ව්‍යසනයක් ඇති වෙයිද? අපි මොනවත් දන්නේ නැහැ. පත්තරයක් බලන්නේ නැහැ, රේඩියෝ එකක් නැහැ, මොනවත් නැහැ කියල විශාල වශයෙන් ජනපද විතර්ක පහළ වෙනවා. ඉතින් ඒ යෝගාවචරයා හිතනවා මම හොඳට සමාජය දන්න, ඉතිහාසය දන්න, භූගෝලය දන්න කෙනෙක් වෙන්න නම් මේ ඔක්කොම දැනගෙන තියෙන්න එපායැ. ඒ වෙලාවෙ හුස්මේ හිත තියෙනවද නැද්ද කියන එක දන්නේ නැහැ. ආනාපානේ හිත තියනවාද දන්නේ නැහැ. හුස්ම ඇතුල් වෙනවද පිට වෙනවද දන්නේ නැහැ. මෙසේ ජනපද විතර්ක දිගේ බොහෝ වශයෙන් පැටලෙනකොට හිතෙනවා, මම දැන් මහා දාර්ශනිකයෙක්. බොහෝම වටිනා දේවල් මට හිතට එන්නේ කියල සිතිවිලි දිගේ කකා කකා යනවා.

එහෙම නැත්නම් හිතනවා අමර විතක්ක. මම ගිය පාර නම් ලෙඩ උනේ අහවල් දේ කරලා, මීට පස්සෙ නම් මම ලෙඩ වෙන්නෙ නෑ. මම දීර්ඝායුෂ්ක වෙනවා. මම මේ මේ විදියට සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම පාවිච්චි කරන්න ඕන කියල අමරණීය වෙන්න විතක්ක පහළ කරගන්නවා. අහවලාට අහවලාට මෙහෙම වුණේ, අපේ අම්මටත් අප්පච්චිටත් මෙහෙමයි වුණේ. මම නම් මෙහෙම කරන්නෙ නැහැ ඔන්න කියල අමර විතක්ක දිගේ දිගට කල්පනා කරනවා.

පරානුද්දයතා පටිසංයුත්ත විතර්ක කියල කියන්නේ අනුන් කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් අනුග්‍රහ කිරීම හා බැඳිච්ච සිතුවිලි. එව්වා ගොඩක් වෙලාවට කරුණා සහගත හිතිවිලි. නමුත් එව්වා යට 'වෙහෙස' තියනවා. වෙහෙස තියනව නම් එව්වා කවදාවත් කරුණාවන්ත වෙන්නේ නෑ. වෙහෙසත් කරුණාවත් එකට තියෙන්න බෑ. නමුත් පරානුද්දයතා පටිසංයුත්ත විතක්ක කියන ඒවාදී, අසවලා පිළිබඳ අනුකම්පාව තියනවා, හැබැයි ඒ පුද්ගලයාට ඒක නොලැබුනොත් කියල වෙහෙසක් තියනවා. අන්න ඒ වෙහෙස තියනව නම් වංචනිකයි ඒක.

ඊගාවට අනවඤ්ඤත්තා පටිසංයුත්ත විතක්ක, මට අහවලා මෙහෙම බැන්නා. මට සංඝයා ඉදිරියේ මෙහෙම මෙහෙම දෙස් නැගුවා. මම මීට පස්සේ නම් බැනුම් අහන්නේම නැහැ, අහන්නේම නැහැ, අහන්නේම නැමයි. කවදාවත් බැනුම් අහන්නේම නැතුව ඉන්න වැඩ කරනවා කියල සියයට සීයක් හොඳ වෙන්න කල්පනා කරනවා. අනවඤ්ඤත්තා පටිසංයුත්ත විතක්ක.

එහෙම නැත්නම් හිතනවා ලාභ සත්කාර සිලෝක පිළිබඳව. මට දැන් ඒ සිතුවිලි පිළිබඳව හොඳ කල්පනාවක් තියෙනවා. රාගය එනකොටම තේරෙනවා, ද්වේෂය එනකොටම තේරෙනවා, මෝහය එනකොටම තේරෙනවා. ඒ නිසා මට ඕන කෙනෙකුගේ හිත් දැන ගන්න පුළුවන්. මම කිව්වොත් ඕන කෙනෙක් අහනවා. ඒ නිසා මම වගේ ඉන්න අනික් ඇත්තෝ මේ සමාජයේ මෙහෙම නෙවේ හැසිරෙන්නේ. හොඳ ඉහළ තැනකට ගියොත් මේ මේ විදියට රාජ්‍යයේ ඉහළ ඇත්තෝ සලකන නිසා ලාභ සත්කාර ඇති කරගන්න

මම මෙන්න මේ වගේ ව්‍යාපාරයක් කරන්න ඕන කියල ලාභ සත්කාර පටිසංයුක්ත විතර්ක කරනවා.

මේ විදියට විතර්ක හයක් තියනවා, සාමාන්‍යයෙන් මේවා කටයුතු කරන්නේ මෝහය යටතේමයි. මේ විතක්ක හය ආවට පස්සේ යෝගාවචරයාට පැය විසිහතර මදි. භාවනාව හරියාගෙන එනකම් මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් හොඳට වැඩ කරනවා. අරමුණ ගෙවීගෙන යනවා. අරමුණේ විස්තර පේන්නේ නැහැ. දැන් ඕන්න පටන් අරගන්නව විතර්ක ටික. මේ විතර්ක ආවට පස්සේ හිතන්නේ තමා දර්ශනිකයෙක් කියල. මට කවදවත් නැති විදියට ඕනම ප්‍රශ්නයක් දිගේ පුරුක් හතක් අටක් ඉස්සරහට හිතන්න පුළුවන්. තව කෙනෙකුට මට වගේ කරගන්න බෑ කියල මේක දිගේම ඔහේ කකා කකා යනව. මෙතනට ගියාට පස්සේ ඒ පුද්ගලයා පඹ ගාලෙ පැටලුණා වගේ. ඒ මොකද මේ සෑම විතක්කයෙන්ම පළමුවෙන්ම කරන්නේ අරමුණෙන් සිත ගලවන එකයි. හැබැයි සිතුවිල්ලෙන් දෙන ආහාර නිසා මමායනය වැඩෙනවා. මමත් මිනිහෙක්, මමත් පුළුවන්කාරයෙක් කියන එක හොඳට වැඩෙනවා. ඉතින් මේක දිගේ යනකොට අර විතක්ක ටික වැඩෙනවා මිසක්කා යෝගාවචරයා ඇති කරගත්තා වූ, නීවරණයන්ගෙන් මුක්ත වු තත්ත්වේ ආරක්ෂා කිරීමේ ගෞරවයක් යෝගාවචරයට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා චිත්තානුපස්සනා භාවනාවට යනකොට හොඳකුත් තියෙනවා. කායානුපස්සනාවෙන් ලැබුණු ආදර්ශයක් තියෙනවා. වේදනානුපස්සනාවෙන් ලබපු ආදර්ශයක් තියනවා. නමුත් ඒක රැකගන්න දන්නේ නැත්නම් යෝගාවචරයා ලාභ සත්කාර මඩ ගොහොරුවේ හෝ එරෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඥාතීන්ට හෝ අහු වෙනවා. ජනපදවලින් එන ආරාධනාවලට හෝ අහු වෙනවා. හැබැයි මේ ආරාධනා කරන කට්ටිය මේක දන්නෙත් නැහැ, මේවාට අහු වෙන කට්ටිය දන්නෙත් නැහැ මාරයා කියන්නේ මෙච්චරම බලවත් දෙයක් කියල. සෑහෙන නීවරණ යටපත් කරගෙන, අරමුණක් ඉදිරිපත් කරගන්න තරම් ශක්තියක් ඇති යෝගාවචර හිතක්, ඉදිරිපත් කරන්නේ හරියට අවුරුදු දවසට තියෙන පෙනුමක් වගේ සුදු රෙද්දකින් වහලා, තටුවක් උඩ

තියලා බාර දෙනවා. අපිත් ඒක බලන්නේ නැතිව එහෙමම බාර ගත්තොත් තැපෑලෙන් ආපු බෝම්බයක්ද කියල දන්නෙත් නැහැ.

ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ පැහැදිලිව පෙන්නලා දෙනවා (මතක් කරන්න ඕන, කොටින්ම භාවනා නොකරන අයට කථා කරලා ඇති වැඩක් නැහැ. අසාර්ථක යෝගාවචර ජීවිතය ඇති ඇත්තන්ට කතා කරල වැඩක් නැහැ) සාර්ථක යෝගාවචර ජීවිතයක් ගත කරන, කායානුපස්සනාවෙන් ජය ගත්ත, වේදනානුපස්සනා වෙන් ජය ගත්ත කෙනාට මාරයා ගෙනත් දෙන ඊගාව ගුණ්ඩුව තමයි විදර්ශනා උපක්ලේශ.

ඉතින් රාග ද්වේෂ මෝහ සැහෙන පමණකට යටපත් කරගත්තට පස්සේ අරමුණ ගෙවීගෙන යනකොට මතු වෙන්නා වූ මේ විතර්ක හයටත් අහු වෙන්නේ නැතුව තමතමාගේ භාවනා කටයුතු දියුණු පවුණු කරගැනීම සඳහාම මේ ධර්ම දේශනාවත් එක ලෙසම හේතු වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

26-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...///

"කතඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති:

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති, සදොසං වා චිත්තං සදොසං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතදොසං වා චිත්තං වීතදොසං චිත්ත'න්ති පජානාති, සමොහං වා චිත්තං සමොහං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතමොහං වා චිත්තං වීතමොහං චිත්තංති පජානාතී ති".

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි අදත් ගිය වතාවේ වගේම චිත්තානුපස්සනාවේ මුල් කොටසක් මාතෘකාව වශයෙන් තබාගන්නට යෙදුණා, අර්ථය තේරුම් කරගැනීමේ ඇති පහසුව සලකලා. එදත් අපි මතක් කරගත්ත විදියට චිත්තානුපස්සනාව කියනවා නම්, මේ වාගේ යෙදුම් අටක් ඒකේ තියෙනවා. එහි මුලට සඳහන් වෙන, යෝගාවචර ජීවිතයට බොහෝ තදින්ම බලපෑමක් ඇති කරන්නා වූද ධර්මයක් වශයෙන් තේරුම් කර දීමේ පහසුවක් ඇත්තා වූද සරාගං සදොසං සමොහං, වීතරාගං වීතදොසං වීතමොහං කියන ප්‍රකට තැනින් ආරම්භයක් ලබාගන්ටයි, ඒ තුන විතරක් මාතෘකා කරන්නට යෙදුණේ.

මේ වෙනකොට අපි මතක තියාගන්නට ඕනෑ, මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වශයෙන්ම අපි විසිපහක් ධර්ම දේශනා හමාර කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ දත යුතු කාරණා රාශියක්, මූල ධර්ම, මූලික කාරණා, පසුබිම නිධාන වශයෙන් දැනගෙනයි අද මෙතෙන්ට අපි පිවිසියේ. චිත්තානුපස්සනාව කියන මාතෘකාවත් ගිය වතාවේ පූර්ණ වශයෙන් මාතෘකා කරගන්නට යෙදුණා. එයින් ඇති කරගත්තා වූ පිවිසුම, නැත්නම් ආරම්භය, ඇතුල් වීම, අද ධර්ම දේශනාවටත් පදනම් වෙන බව මතක තියාගන්න ඕනෑ.

ඒ කාරණා, පසුබිම ඇතිව අද ඉදිරිපත් කරන්නට හදන්නේ තවත් පැහැදිලි කිරීමක් වශයෙන්, ඒ තුළටම ධර්මානුකූලව ධර්ම විනිශ්චයක් වශයෙන් කිඳබැසීමක් ලබාගන්ටයි. ගැඹුරක් පෙන්වන්ටයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ප්‍රධාන අකුසල් මුල් තුන සරාග සදෝස සමෝහ වශයෙන් පෙන්වනවා. ඒ වාගේම ඒ සෑම හිතක් - චිත්ත කියන වචනයෙන් මෙතන පාලියෙන් සඳහන් වෙන්නේ, අපි ඒක සිංහලයට දනකොට හිතක් කියලා කියන්නේ - ඒ හිතත් එක්කම ඒකේ ප්‍රතිපක්ෂයත් සරාගී හිතත් වීතරාගී හිතත් දෙක වශයෙන් ඇඳලා ඇඳුත්තක් වශයෙන් තමයි මෙතන දකගන්ට පුළුවන් වෙන්නේ. ඒක නිසා රාග චරිතයක් නම් යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ, ඔහුට පුළුවන් තමන්ගේ සිතුවිලි සම්පූර්ණයෙන්ම පොල් ගෙඩියක් දෙකට බින්ද වගේ පලු දෙකකට කඩන්න. එක වෙලාවකට රාග සහිත සරාගී සිතිවිලි; ඒක නැති සෑම වේලාවකටම තියෙන සෑම සිතිවිල්ලක්ම වීතරාගී කියලා ගන්නවා. නමුත් ද්වේෂ චරිතයක් ඇති කෙනෙකු ගත්තොත් එයාට සරාගී සිතුවිලි නෙවෙයි ප්‍රධාන වශයෙන් චරිත ලක්ෂණ වෙන්නේ. ජීවිත ගමනට, සංසාරයට ඇද බැඳ තබාගැනීමට උදව් උපකාර කරන්නේ හුඟක් වෙලාවට ද්වේෂය. ඒ නිසා ඔහුගේ චරිතය බෙදලා දක්වනකොට රාගය පදනම් කරනවාට වඩා ද්වේෂය පදනම් කිරීම වඩා ගැළපෙන නිසා ප්‍රයෝජනය සලකලා එතන සදෝසං, වීතදෝසං කියලා කියනවා.

ඒ වාගේම තමයි හිතේ කලඑළි භාවයක් නැති, සහජ උත්පත්ති පණ්ඩිතකමකුත් නැති, වර්තමාන වශයෙනුත් ප්‍රයෝග ඥාන එච්චර නැති චරිත හුඟක් වෙලාවට වැටෙන්නේ මෝහ චරිත කියලා. ඒ සමෝහ සිතුවිලි - හුඟක් වෙලාවට අන්ද මන්ද සිතුවිලි, අසරණ වෙච්ච, වික්ෂිප්ත වෙච්ච, කලවම් වෙච්ච, වල්මත් වෙච්ච, නන්නත්තාර වෙච්ච සිතුවිලිවලට කියනවා මෝහ සිතුවිලි කියලා. ඒවා අන්ධකාරයි. සත්‍යය වසා ලන සුලුයි. එවැනි සිතුවිලි මෝහ සිතුවිලි කියලා කියනවා. ඒවා නැතිව යම් වෙලාවක කලඑළියක් තියෙනවා නම්, එල්ලයක් තියනව නම්, ඉදිරිපත් වෙච්ච අරමුණට මුණට මූණ දලා ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා නම්, ඒකට කියනවා වීතමෝහ කියලා. ඒ නිසා චරිත තුනක් අනුව මේක සලකා

බැලුවොත් ඒක තේරුම් අරගන්න පහසුයි. කොහොම නමුත් මේකට සමාන්තර වූ, මේ ප්‍රධාන චිත්ත චෛතසික බෙදා දක්වන ක්‍රමය තව හොඳට විස්තර කරලා දෙන්නා වූ, ඒ වාගේම යෝගාවචර චරිතයක් මේ සිතුවිලිවලට සාපේක්ෂකව දියුණුවට පත් වෙන හැටි දක්වන්නට හොඳ සූත්‍රයක් අද සාධක සූත්‍රයක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරගන්නටයි ප්‍රධාන වශයෙන් ධර්ම දේශනාව වෙන් කරන්නට සිතුවේ.

මජ්ඣිම නිකායේ මූල පණ්ණාසකයේමයි යෙදෙන්නේ මේ සූත්‍රය. මේක ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රය කියලා ලස්සනට යෝගාවචර චරිතයක් විකාශ වෙන හැටි, පරිණත භාවයට පත් වෙන හැටි, දියුණුවට පත් වෙන හැටි සර්වඥයන් වහන්සේ තමන්ම සාක්ෂි වශයෙන් ඉදිරිපත් කරලා සියලුදෙනාම කෙරෙහි මහා කරුණාවකින් මහා ප්‍රඥාවකින් ඉදිරිපත් කරනවා. එතනදී හැබැයි යොදගන්නා වචන මීට සමාන්තර වුණාට මේ වචනම නෙමෙයි. එතනදී සරාග හිතට කාම විතක්ක කියලා වඩා තාක්ෂණික වචනයක් - නැත්නම් අභිධර්මය පැත්තට, චෛතසික ධර්ම පැත්තට බර වචනයක් - පාවිච්චි කරන්නේ. සදෝස හිතට ව්‍යාපාද සිතුවිල්ල ව්‍යාපාද විතක්කය කියලා පාවිච්චි කරන්නේ. මෙතන සමෝහ, වීතමෝහ කියන කට්ටලය වෙනුවට එතන තියෙන්නේ විහිංසා, අවිහිංසා කියලා.

ඒ නිසා හොඳට තේරුම් අරගන්න ඕන, මේක සතිපට්ඨානයේ චිත්තානුපස්සනාවට සාධකයක් වශයෙන් අපි අරගන්නවා මිසක්කා ඒකටම ලියවෙච්ච අර්ථකථාවක් වශයෙන් ගන්ට අමාරුයි. මේ විදියට එළිදැක්වීමක් වශයෙන් චිත්තානුපස්සනාවට එළියක් වැට්ටවීම සඳහා ගන්න සූත්‍රයේදී ආරම්භය, හඳුන්වාදීම සර්වඥයන් වහන්සේ කරන්නේ, "මහණෙනි, මම එදා සර්වඥතා ඥානය සාක්ෂාත් කරගන්නට කලින් මහා බෝසතාණන් වහන්සේ වශයෙන් භාවනා කරන කාලයේ මෙන්න මෙහෙම හික්මීමක්, ශික්ෂණයක් ගැන කල්පනා කළා. මොකක්ද, මට ඇති වන්නා වූ සිතුවිලි දෙකට දෙකට බෙදලා මේවා වෙන් වෙන් කරගත්තොත් හොඳයි".

"යන්නූනාහං ද්වෙධා කත්වා ද්වෙධා කත්වා විතක්කෙ විහරෙය්‍යන්ති"[2] මට ලෝකයේ පහළ වෙන තාක්, මගේ හිතේ පහළ වෙන තාක් යම් සිතුවිලි තියනවා නම්, මම එව්වා මලු දෙකකට දනවා. නැත්නම් දෙකකට දනවා, කළු පැත්තටයි සුදු පැත්තටයි. කළු පැත්තට දනකොට, ඒ කළු ජාති බෝසතාණන් වහන්සේගේ කාලේම තුනකට කඩාගන්න පුළුවන් වුණා. හොඳ පැත්තට, සුදු පැත්තට, කුසල් පැත්තට දගන්න ඒ වගේ තුන්ජාතියක් තියෙනවා. ඒ තුන්ජාතිය තමයි නෙක්ඛම්ම විතක්ක, අව්‍යාපාද විතක්ක, අවිහිංසා විතක්ක. කළු පැත්තට යන, සංසාරයට ඇද බැඳ ලන, තමන්ගේ බෝධිසත්ව චරියාව කෙලෙසන, යෝගාවචර ජීවිතයට බාධා කරන නරක මල්ල ලිහලා බෙදලා බැලුවොත් ඒකේ තියෙනවා කාම විතක්ක, විහිංසා විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක කියලා. "චිත්ත" - අපි හිත වශයෙන් ගන්න එක ප්‍රධාන ලකුණු වශයෙන් මෙතනදී විතක්ක කියන වචනයත් එක්ක තමයි ගැළපෙන්නේ. ගළපගෙන තියෙන්නේ. හිතේ තියෙන එක චෛතසිකයක් තමයි විතක්කය කියලා කියන එක. ඒ ඒ චිත්තක්ෂණයේ පැනනගින්නා වූ හිත, මතු වන මතු වන අරමුණු රාශියෙන් තෝරාගත් අරමුණට නැංවීම කරන්නේ විතක්කය තමයි. පාර අයිනට ගිහිල්ලා ඉන්නකොට හුඟක් වාහන එනවා. තමන්ට අවශ්‍ය කරන වාහනයට ගොඩ වෙනවා. එතකොට ඒ වාහනය යොමු වෙලා තියෙන තැනට යනකම් යාගන්නට අපට පුළුවන් වෙනවා. අසවල් නාම පුවරුව සහිත වාහනයට අපි ගොඩ වුණොත් ඒ නාම පුවරුවේ සඳහන් වෙන තැනට අපට යාගන්නට පුළුවන්.

ඒ වගේම තමයි අපේ හිතට ඇහෙන්, කනෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන් විශාල වශයෙන් අරමුණු ගලාගෙන එනවා. ඒ ගලාගෙන එන අරමුණු එකකට විතරයි අපිට සලකන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ සලකන දේ හොඳ ප්‍රකට විදියට, වඩාම ප්‍රකට විදියට, එහෙම නැත්නම් තමාගේ වඩාම සිත් ගන්නා දේ, එහෙම නැත්නම් වඩාත්ම කාලයක් පුරුද්දට ඇබ්බැහියට පුරුදු කරගත්ත දේ ඉබේටම ලේසියෙන් ගන්නට පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. ඒ දිහාට විතක්කය

---

[2] ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකාය, මූලපණ්ණාසකය.

යොමු වෙන ගතියක් තියෙනවා - මේ අරමුණට හිත නංවන ගතියක්. නංවපුවාම ඒ අරමුණ වාහනයක් වාගේ අර හිත ඉතින් අරගෙන යනවා. තමන් ආපු, තමන්ට රුචි, තමන්ගේ ධර්මතාව අනුව හිත අරගෙන යනවා. ගිහිල්ලා එයා ඒ චිත්තක්ෂණය, මේ හිත නතු කරගෙන වශී කරගෙන පවත්වනවා. ඊගාවට එන අරමුණ කොයි එකක් හෝ වේවා වඩා ගැළපෙන එකට ඒ විතක්කය නැවතත් අර හිත නංවනවා. හිත ඒකත් එක්කම යනවා, මෙහෙම පා වෙවී තමයි පෘථග්ජන හිත තියෙන්නේ. අන්න ඒ අරමුණට හිත නංවන ගතියටයි විතක්කය කියලා කියන්නේ.

ඒ නිසා යම් අවස්ථාවක මොනම අරමුණක හෝ කාම පැත්තට, කාමය, රාගය, ආසාව, ලෝභය පැත්තට හිත නංවනවා නම් අපි මේකට කියනවා කාම විතක්කය කියලා. කාම විතක්කය ඇති වෙනකොට බෝසතාණන් වහන්සේ හිතාගත්තා, මම මෙව්වා කාම විතක්ක වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. යම් වෙලාවක එහෙම කාමය නැතිව අරමුණු විෂයෙහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් අසුබ වශයෙන් දැකගන්න පුළුවන් වෙන අවස්ථාවලුත් තියෙනවා පෘථග්ජන හිතට. ඒ වෙලාවට මම ඒක නෙක්ඛම්ම විතක්කය වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. යම් වෙලාවක හිතට ද්වේෂය ඇති වුණා නම්, ඒක ව්‍යාපාද හිතක් වශයෙන් මම තේරුම් අරගන්නවා. ව්‍යාපාදය නැති අවස්ථාවල හිත මම අව්‍යාපාද හිත වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. විහිංසාව - අනුන්ට හිංසා කිරිමේ සිතුවිලි සහිත සිත - එනකොට විහිංසා සිත වශයෙන් මම අඳුනාගන්නවා. අවිහිංසාව එනකොට අනුන්ට මෛත්‍රිය, කරුණාව, ලෙඩට දුකට පිහිට වෙන ගතිය, හිත සුව සලසන ගතිය එනකොට අවිහිංසාව වශයෙන් මම තේරුම්ගන්නවා කියලා ප්‍රධාන වශයෙන් මේ චෛතසික කොටස් හයකට බෙදනවා. කළු පැත්තට තුනයි සුදු පැත්තට තුනයි කියා වැටෙනවා. මෙන්න මෙහෙමයි මේ කතාවට මුල පුරන්නේ.

මෙන්න මේ විදියට බෙදගත්තාට පස්සේ උන්වහන්සේට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා, තමන් මෙතෙක් කල් ගත කළ ජීවිතයෙදි ආශ්‍රය කළ ගුරුවරුන් නිසා, සංසාරයෙන් ගෙනාපු උපනිශ්‍රය

සම්පත්ති නිසා, තර්ක ඥානයක්, අන්වය ඥානයක් පාවිච්චි කරන්නට. යම් අවස්ථාවක කාම විතක්කයක් සිතට පහළ වුණා නම්, ඒ කාම විතක්කය **"අත්තව්‍යාබාධාය සංවත්තතී'තිපි, පරව්‍යාබාධාය සංවත්තතී'තිපි, උභයව්‍යාබාධාය සංවත්තතී'තිපි"**[3] කියලා තමන්ට අහිත, අහේනිය පිණිස පිහිටනවා. ඒ වාගේම කාම විතක්කය වීතික්‍රමණය වුණොත් අනුන්ට අහේනි පිණිස දුක් පිණිස පිහිටනවා. දෙපාර්ශ්වයටම අහේනි දුක් පිණිස පිහිටනවා. ඊගාවට **පඤ්ඤානිරොධිකො**, පඤ්ඤාව දුබ්බල කරනවා. **අනිබ්බාන සංවත්තනිකො**, ඒ වාගේම නිවන වසා ලනවා. **විඝාතපක්ඛිකො**, දුක පිණිස පිහිටනවා කියලා කාම විතක්කයටත් ව්‍යාපාද විතක්කයටත් විහිංසා විතක්කයටත් පොදු ලකුණු හයක් උන්වහන්සේ යෝජනා කරලා, මහා බෝසතාණන් වහන්සේ වශයෙන් තමන් වහන්සේට යෝජනා කරලා කටයුතු කළ බවක් සඳහන් වෙනවා.

කාම විතක්කයක් එනකොටම ඒ බෝධිසත්ව ජීවිතය ගත කරන්නේ **"ආතාපිනො පහිතත්තස්ස විහරතො"** එළඹන ලද වීර්ය ඇත්තා වූ, ප්‍රධන් වීර්ය සහිත, අප්‍රමාද වූ ජීවිතයක් ගත කරන මට කාම විතක්කයක් පහළ වෙනවා. එතකොට මම දැනගන්නවා මේ කාම විතක්කය මට අහේනිය පිණිස දුක් පිණිස පිහිටනවා, අනුන්ට අහේනිය පිණිස දුක් පිණිස පිහිටනවා. මම අනුන් කියන දෙපාර්ශ්වයටම අහේනිය පිණිස දුක් පිණිස පිහිටනවා. මගේ ඇත්ත ඇති හැටියට දැනගන්නා 'යුක්ත මුක්ත ප්‍රතිභාන' කියන ඥානය මෙයින් දුර්වල වෙලා යනවා. **"විඝාතපක්ඛිකො"** මේක දුක පිණිසම පිහිටනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි නිවන වළක්වනවා. මෙන්න මේ විදියට උන්වහන්සේ කියනවා, මේ එක එක විතක්කයක් වෙන් කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒ විතක්කයේ ඇත්තා වූ ආදීනව හය ආකාරයකට කරල බලන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම්, තමාට අහේනි ආබාධ පිණිස පිහිටන්නා වූ බව මෙනෙහි කරනකොට හෝ කාම විතක්කය තමන්ගෙන් බැහැර වෙනවා. එය ඇත්තටම ප්‍රහාණය වෙලා යනවා. එහෙම නැත්නම් මේක අනුන්ට දුක පිණිස පිහිටනවා

---

[3] ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකාය, මූලපණ්ණාසකය.

කියනකොට හෝ කාම විතර්කය දුර්වල වෙලා, ප්‍රහාණය වෙලා යනවා. එහෙම නැත්නම් අනුන්ට, තමන්ට, දෙපාර්ශ්වයටම, දෙපක්ෂයටම, දෙපැත්තටම අහේනි පිණිස, දුක් පිණිස, පිහිටනවා කියනකොට මේක ප්‍රහාණය වෙලා යනවා. එහෙම නැත්නම් මට උත්පත්තියෙන් ලැබුණා වූ සහජ පඤ්ඤාව මෙයින් දුර්වල වෙනවා, "**පඤ්ඤානිරොධිකො**" කියලා හිතනකොට හෝ කාම විතක්කය දුර්වල වෙලා යනවා. එහෙම නැත්නම් මේක "**විඝාතපක්ඛිකො**" දුක පිණිස කම්කටොල්ලක් පිණිස පිහිටනවා කියනකොට පහ වෙලා යනවා. එහෙම නැත්නම් මේක නිවනට බාධා කරනවා, නිවනට පක්ෂ වෙන්නේ නැහැ කියලා හිතනකොටම දුරු වෙලා යන බවක්, වාසියක් වශයෙන්, වහා ලැබිච්ච ආනිසංසයක් වශයෙන් උන්වහන්සේ සර්වඥතා ඥානය පහළ වෙන්නට කලින් මේකෙන් ප්‍රයෝජන ලබලා තියෙනවා.

මේක එක පැත්තකින් ධෛර්ය එලවනසුලුයි. ඒ මොකද හුඟදෙනෙක් හිතනවා, (ඒක හිතන්න සාධාරණයි, පෙළඹෙන්නේ එහෙමයි) බුදු වුණාට පස්සේ නම්, එහෙම නැත්නම් සෝවාන් වුණාට පස්සේ නම් මට මේක කරගන්න පුළුවන් වෙයි, හැබැයි ඊට කලින් නම් ඔය කියන විදියට කාමයත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න බැරි වෙයි, ද්වේෂයත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න බැරි වෙයි, හිංසා ධර්මයත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න බැරි වෙයි කියලා. අපි හිතනවා ඒ වාගේ කාම විතක්ක, විහිංසා විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක එනකොට ආර්යයන් වහන්සේලාට විතරයි පුළුවන් වෙන්නේ පන්නලා දමන්න, ඒ නිසා මට බැරි වෙයි කියලා. එහෙම නොහැකි සංඥාව, බැරි සංඥාව පහළ කරගන්න කෙනෙකුට, මේ වැඩය කළේ බුදු වෙන්නට ඉස්සර වෙලා කියලා අහනකොට හිතාගන්න පුළුවන් "නැහැ මේ පෘථග්ජන හිතටත් කරගන්න පුළුවන් දෙයක්" කියලා.

කාම විතක්කයක් එනකොට ඒ පිළිබඳව අප්‍රමාද වෙනවා. වහාම දැනගන්නවා මට කාම විතක්කයක් ආවා. ඊට පස්සේ කල්පනා කරනවා කාම විතක්කය දිගේ ගියොත් වෙන්නේ මොකක්ද? මට අහේනිය පිණිස හිටිනවා. අනුන්ට අහේනිය පිණිස හිටිනවා. උභය

පක්ෂයටම අහේතිය පිණිස හිටිනවා. මට ඇත්තා වූ ඇත්ත ඇති හැටියට දකගන්නා වූ ඥනය අන්ධකාර වෙනවා. දුක පිණිස, කම්කටොලු පිණිස පිහිටනවා, නිවනට බාධා වෙනවා. මෙන්න මේ විදියට කරනකොට පියවර දෙකක් මෙතන ප්‍රධාන වශයෙන් මම මතු කරලා දෙන්න කැමතියි. පළමුවැනි පියවර තමයි, ඒ කාම විතක්කය කාම විතක්කයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න එක. අප්‍රමාද වාසය, අප්‍රමාද විහරණය. දෙක තමයි ඒ කාම විතක්කය ප්‍රහාණය පිණිස එහි ආදීනව හයක් සලකා බලන එක. "**තථාගතස්ස භික්ඛවෙ අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස ද්වෙ ධම්මදෙසනා පරියායෙන භවන්ති**"[4] සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ධර්මයක් අනුන්ට හිත සුව පිණිස දේශනා කරනවා නම් ඒකට දක්වන ආකාර දෙකක් තියෙනවා. එකක් තමයි ඒ ධර්මය, ඒ අකුසලය, අකුසල ධර්මයක් වශයෙන් හඳුනාගනින් කියලා බණ කියන එක. අකුසලය අකුසල ධර්මයක් වශයෙන් "**පාපං පාපකතො පස්සථා'ති**" පාපය - පාපය වශයෙන් දකින්නට කියලා උගන්වන එකත් ලොකු බණක්. දෙක තමයි "**පාපං පාපකතො දිස්වා තත්‍ථ නිබ්බින්දථ විරජ්ජථ විමුච්චථා'ති**" පාපය, පාපය වශයෙන් දැනගෙන ඒ ප්‍රහාණය පිණිස, විරාගය පිණිස, විමුක්තිය පිණිස ධර්ම දේශනා කිරීම.

එහෙම නැත්නම් අපි බණ අහනකොට බණ ජාති දෙකක් අපට වැටහෙනවා. එහෙම නැත්නම් බණ ආකාර දෙකකට අපට වැටහෙනවා. එකක් තමයි දුර්වලකම, පාපය, අකුසල ධර්මය, අකුසල ධර්මයක් වශයෙන් දැනගන්න එක වටිනවා, දැනගන්න ඕනැ. දැනගන්න එක බණක්. දෙක තමයි එසේ දැනගත්තා වූ පාපය දුරු කිරීම, ප්‍රහාණය කිරීම, නිරෝධ කිරීම, එයින් මිදීම. ඉතින් මේ දෙකෙන් පෘථග්ජනයා, කෙලෙස් ගැන නොදන්නා කෙනා - එහෙම නැත්නම් මම පැහැදිලිවම මෙතනදී ප්‍රකාශ කරනව විපස්සනාව නොදන්න කෙනා - මේ දෙවෙනි එකයි ඉස්සර කරන්න හදන්නේ. කාම විතක්කයක් ආපුවාම ඒක ප්‍රහාණය ඉස්සර කරන්න හදනවා. හැබැයි ඊට කලින් ඇත්තටම ඒ කාම විතක්කය පාපයක්, පාපය

---

[4] ඛුද්දකනිකාය, ඉතිවුත්තකපාළි, දෙසනා සූත්‍රය.

වශයෙන් දැකීම කියන සතිය පිහිටවීම, අප්‍රමාද වීම, ඔහු තුළින් මනා ලෙස සිදු වුණාද, නැද්ද කියන එක එච්චර නොසලකන ගතියක් තියෙනවා.

මේ දෙකෙන් අටුවාව පෙන්වනවා අප්‍රමාදය කොටස් දෙකකට කඩලා කාරක අප්‍රමාදය හා කාරාපක අප්‍රමාදය කියලා. කාරක අප්‍රමාදය කියලා කියන්නේ දැන් මගේ හිතට කාම විතක්කයක් ආවා කියලා මෙනෙහි කරලා දෙනවා විතරයි. ඒක මනෝ පුබ්බංගමයි. මේක තමයි පළවෙනි බණ. සෑම ධර්මයකටම ඉස්සර වෙලා යන්නා වූ මනසින් කෙරෙන දෙයක්. ඒක පූර්වංගම වුණා නම්, ඒ තර්කයෙන් පෙන්වලා දෙනවා මේ කාම විතක්කය මගේ අහේතිය පිණිස පිහිටනවා, අනුන්ගේ අහේතිය පිණිස හිටිනවා, උභය පාර්ශ්වයේ අහේතිය පිණිස හිටිනවා, ප්‍රඥාව දුර්වල කරනවා, විඝාතය පිණිස හිටිනවා, නිවනින් බැහැර කරනවා කියලා. අර ලද්ද වූ ඉඩ ප්‍රස්තාවෙ කාම විතක්කය කාම විතක්කයක් වශයෙන් දැනගැනීම, අප්‍රමාද වීම, වහාම උණුඋණුවේ තියෙද්දීම දැනගැනීම නිසා, කාමයට යට වෙනවා වෙනුවට ඔහුට ඒ ආදීනව සලකාගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ඒක තමයි දෙවෙනි බණ. ඒකට කියනවා කාරාපක අප්පමාදය කියලා. කාරක අප්‍රමාදයෙන් තමන්ගේ හිත පිට ගිහිල්ලා තියෙන බව, කැලෑ වැදිලා ඉන්න බව, නන්නත්තාර වෙලා ඉන්න බව දැනගත්තාට පස්සේ නැවත පාරට ගෙනල්ලා දන ගතිය තමයි, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට ගේන ගතිය තමයි කාරාපක අප්‍රමාදය කියලා කියන්නේ.

මේක එච්චරම මහා ලොකු දෙයක් කියලා හිතන්න එපා. ඒක නෙමේ වැඩේ. වැඩේ නම් කාම විතක්කයක් ඇති වනකොට මට කාම විතක්කයක් ඇති වුණා කියලා දැනගන්න එකයි. අපි දානය ගැන කතා කරනකොට කියනවා චේතනා දාන හා වස්තු දාන කියලා. චේතනා දානය කියලා කියන්නේ මම අසවල් දවසේ අසවල් කෙනාට අසවල් දේ දානය දෙන්න ඕන කියලා හිතෙන් ගන්නා වූ චේතනාව. ඊට පස්සේ ඒ පුද්ගලයා හොයාගෙන, වස්තු හොයාගෙන, ඒ වෙලාවට වෙන දේවල් යොදගන්නේ නැතිව අර වස්තුව ඒ පුද්ගලයාට, ප්‍රතිග්‍රාහක පක්ෂයට අතපත් කිරීම. ඒක වස්තු දානය. ඒ සෝෂාව

තියෙන්නේ, ඒ අඬහැරය තියෙන්නේ, කෑකොස්සම තියෙන්නේ වස්තු දනයේදී. සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "**මනොපුබ්බඞ්ගමා ධම්මා මනො සෙට්ඨා මනොමයා**" මේ විදියට නම් වැදගත් වෙන්නේ මම අහවල් දවසේ දනය දෙන්නට ඕන කියලා ගන්න චේතනාව. ඉතින් කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන් මහා ජනක රජ්ජුරුවෝ වගේ චේතනාවෙන් ලෝකයේ තියෙන ඔක්කොම රත්තරන් එකතු කරලා, ලෝකයේ තියෙන රිදී ඔක්කෝම එකතු කරලා, ලෝකයේ තියෙන ඔක්කෝම රස මසවුළු එකතු කරලා, ලෝකයේ ඉන්න, පහළ වුණු තාක් කල් සර්වඥයන් වහන්සේලා පෙළගස්සවලා, පහළ වුණු තාක් කල් පසේ බුදුන් වහන්සේලා පෙළගස්සවලා, පහළ වුණු තාක් කල් මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා පෙළගස්සවලා, හිතෙන් රත්තරන්වලින් තලි හදලා, රිදීවලින් නොයෙකුත් භාජන හදලා, අර රස මසවලු පුරෝලා හිතින් පූජා කරනවා. ඒවාට කියන්නේ චේතනාලාභීන්. මේකත් ඉතින් නිකන් අහස් මාලිගාවක් නෙමෙයිද කියලා මේ ඕන කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන්. චේතනා දන නම් කාට දෙන්න බැරිද කියලා.

නමුත් ලෝකයේ කවදකවත් වස්තු දනයක් සිද්ධ වෙලා නැහැ චේතනා දනයකින් සහතික වෙලා නැතුව. ඒක නිසා මේ දන දෙකෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ ඉස්සරහට ගන්නේ චේතනා දනය. "**චෙතනාහං භික්ඛවෙ කම්මං වදමි**" මේකමයි කර්මය. අකුසල ධර්මය පැත්තට යනකොට හුඟදෙනෙක් ඔන්න ඕකට පැටලෙනවා. අකුසලය අකුසලය වශයෙන් දනගැනීමේ ඇත්තා වූ සිත ඉස්සර කරන ගතිය - අභාග්‍යයකට වගේ සමහරෙක් කියනවා මේක නොකළ යුත්තක් කියල. මොකද අකුසලය එන්නත් ඉස්සෙල්ලා අයින් කරන්නයි හදන්නේ. කවදවත්ම වෙන්නේ නැහැ. කරන්නත් බැහැ. කෙරුවට ඒක යාදෙන්නේ නැහැ. කෙරුවට ඒක තමන්ගේ වැඩක් වෙන්නේ නැහැ. කෙරුවට ඒක තමන්ගේ ගුරුත්වය යටතේ වෙන්නේ නැහැ. ඒක වෙන්නේ භයට. ඒක වෙන්නේ අපාය භයට. එහෙම නැත්නම් ලෝකයට පේන්න, චරියාවට, එහෙම නැත්නම් කියා පෑමට කෙරුවට ඒක යාදෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රයේ සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තියෙනවා අප්‍රමාදව ප්‍රහාණය කරන ලද

කෙලෙස් ඇතිව වාසය කරන්න කැමැත්තෙන් වීර්යවන්තව ජීවත් වෙන මට කාම විතක්කයක් උපදිනකොටම අප්‍රමාදව ඒක අල්ලනවා. අල්ලලා කාම විතර්කයේ ආදීනව සලකනවා. සලකනකොට ප්‍රහාණය වෙනවා කියලා.

මේක ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ පහාන සංඥාවට පෙන්වනවා. **"උප්පන්නං කාමවිතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තීකරොති අනභාවං ගමෙති"** කියල. ඉස්සෙල්ලාම ඒක ඇති වනකොටම "නාධිවාසේති" මම මේක අධිවාසනය කරන්නේ නැහැ. හිතින් හුරතල් කරන්න යන්නේ නැහැ. යටි හිතින්වත් "ඔන්න ඔහේ කමක් නැහැ, කාම විතක්කයක් විතර නේ, තාම මම මේ වචනයෙන් කිව්වෙත් නැහැ නේ, තව මම ක්‍රියාවට පත් කෙරුවෙත් නැහැ නේ, ඒ නිසා මගේ සිල් කැඩෙන්නෙත් නැහැ නේද. ඒක නිසා කාම විතක්කය ටිකක් වෙලා හුරතල් වුණාට කමක් නැහැ. ඒකත් එක්ක මම පෙම් කෙළියට කමක් නැහැ නේද" කියලා, ඒක පිළිබඳව එහෙම හිතනවට අපි කියනවා ඒක අධිවාසනය කරනවා කියලා. නාධිවාසේති කියලා කියන්නේ එහෙම හිතින්වත් දරන්නේ නැහැ. **"නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තීකරොති අනභාවං ගමෙති"** ඒක මකනකල් ඉවරයක් කරන්නේ නැහැ. ඒ මොකද, චිත්තානුපස්සනාව ගැන කතා කරන මොහොතක් වුණාට, කාම විතක්ක දිගේ වැඩ කරන්න ගත්තොත් අපි මේ කතා කරන ධර්මයේ ඇත්තා වූ මජ්ඣෙ කල්‍යාණයට නෙමෙයි මේක සම්බන්ධ වෙන්නේ ආදි කල්‍යාණය වන සීලයටයි. අපේ වචනයෙන් කොයි වෙලාවේ ඒක නරක වචනයක් බවට පත් වෙලා සිල් බිඳෙයිද කියන්න බැහැ. ඒක කොයි වෙලාවේ ක්‍රියාවට නැංවෙලා කාය කර්මයක් වශයෙන් සිල් බිඳෙයිද කියන්න බැහැ. ඒක නිසා කාම විතර්කයක් ආවොත් ඒක අල්ලන, අහු වෙනකොටම දැනගන්නා වූ ගතිය නම් චිත්තානුපස්සනාව වුණාට ඒක ඒ වෙලාවේ අල්ලගන්න බැරුව, එහි තමන්ට ඇත්තා වූ ව්‍යසන කරන ගතිය දැකගන්නේ නැතිව අනුන්ට ව්‍යසන කරන ගතිය දැකගන්නේ නැතිව, අනුන්ට තමන්ට දෙපාර්ශ්වයටම ව්‍යසන කරන ගතිය දකින්නේ නැතිව, ප්‍රඥාව දුර්වල වෙද්දී වෙද්දී මේක තව දුරටත් ප්‍රඥාව අන්ධ කරනවා කියන එක

දන්නේ නැතිව, දුක පිණිසම පිහිටන බව දනදනත් එහෙම නොකර ඉඳීමේ ගතිය තමයි අධිවාසනය කියන්නේ (ඉවසන ගතිය). මෙහෙම හිටියොත් ඒක කොයි වෙලාවේ චිත්ත භාවනාව කඩලා දයිද, කොයි වෙලාවේ සීල භාවනාව, එහෙම නැත්නම් සීල ශික්ෂාව කඩලා දයිද කියන්න බැහැ.

ඒක නිසා **විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය** ඇත්ත වශයෙන්ම ශීලයත් සමාධියත් දෙක අතරමැද අවස්ථාවක්. නමුත් මේ චිත්තානුපස්සනාව කියන සතිපට්ඨාන කොටස නම් පැහැදිලිවම මජ්ඣෙ කල්‍යාණය වන භාවනාවටයි වැටෙන්නේ. නමුත් විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වන ස්වභාවය අපිට බොහෝම ආසන්නයි. අපට බොහෝම ලේසියි තේරුම් අරගන්න. ඒකේ පියවර තියාගත්තා නම් චිත්තානුපස්සනාව කියන දේ තේරුම් අරගන්න පහසුයි. ඒ නිසා කාම විතක්කයක් පහළ වෙනකොට අප්‍රමාද පුද්ගලයාට නම් කාරක අප්‍රමාදය පහළ වෙනවා. මට දැන් කාම විතක්කයක් පහළ වුණා. එතකොටම ඒ කාමය විසින් ප්‍රඥාව දුර්වල කරන්න කලින්, ඒ කාමය විසින් අපට දුක් පමුණුවන්නට කලින්, ඒ කාමය නීවරණ ධර්මයක් බවට පත් වෙලා නිවන ආවරණය කරන්න කලින්, අපට පුළුවන් වුණොත් මේ ආවේ නම් මිත්‍රයෙක් නෙවෙයි, මේ යාළුවා වශයෙන් පේන මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා මට දුක් පිණිස පිහිටනවා, අනුන්ට දුක් පිණිස පිහිටනවා, මට අනුන්ට දෙකටම දුක් පිණිස පිහිටනවා, විඝාතය පිණිස පිහිටනවා, ප්‍රඥාව දුර්වල කරනවා, නිවන වළක්වනවා, කියලා කල්පනා කෙරුවොත් ඒක ප්‍රහාණය පිණිස පිහිටනවා. ඒක ධර්මතාවක්.

"**සරාගං වා චිත්තං**" කියන එක මෙතන කාම විතක්කය කියන එකට කෙළින්ම සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙයි ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රයෙයි. "**උප්පන්නො ඛො මෙ අයං කාමවිතක්කො**" කියන එකට "**සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති**" කියන පදය බොහෝම සමානයි. ආන්න ඒ වෙලාවේදී මේක අල්ලාගන්නට පුළුවන් වුණා නම් විතරක් ඒ යෝගවචරයාට එහි ආදීනව සලකාගන්නට ඉස්පාසුවක් ලැබෙනවා. යම් ආකාරයකට මේ කාම විතක්කය, කාම විතක්කය වශයෙන්

හඳුනාගන්නට බැරි වුණා නම්, ඔහු කලින් මේ පාඨ කටපාඩම් කරගෙන හිටියත් මේවා මෙතෙන්ට යොදගන්න තරම් ඉස්පාසුවක් නැති වෙනවා. ප්‍රඥුව දුර්වල වෙනවා, දුක පිණිස හිටිනවා, නීවරණ ධර්ම බවට පත් වෙනවා.

කාම විතක්කය පිළිබඳ සංසිද්ධියමයි විහිංසා විතක්කයටත් සිදු වන්නේ, ව්‍යාපාද විතක්කටයත් සිදු වන්නේ. "**උප්පන්නං බ්‍යාපාදවිතක්කං**" උපන්නා වූ ව්‍යාපාද හිතක් මේ ව්‍යාපාද හිතක් කියලා දැනගත්තා නම්, ඒ පිළිබඳව අප්‍රමාද වුණා නම්, එනකොටම මතු වනකොටම දැනගන්න පුළුවන් වුණා නම් අපි ඒකට කියනවා කාරක අප්‍රමාදය කියලා. ඊට පස්සේ සලකන්න පුළුවන් මේ ව්‍යාපාද විතක්කය මට හිත පිණිස හිටින්නේ නැහැ. අනුන්ට හිත පිණිස හිටින්නේ නැහැ, උභය පක්ෂයට හිත සුව පිණිස හිටින්නේ නැහැ. ප්‍රඥුව දුර්වල කරනවා. ඒ වාගේම විඝාතය පිණිස පිහිටනවා. "**විඝාතපක්ඛිකො**". ඊගාවට නිවන බාධා කරනවා. මේන්න මේ විදියට ව්‍යාපාද හිතිවිල්ලක් තේරුම්ගන්නට පුළුවන් වුනා නම් - මේක හොඳට කියනකොට මෙහෙම පහසු වුණාට - ව්‍යාපාද සිතුවිල්ලක් ඇවිල්ලා ඒක දැනගත්තත්, ඒක විෂයෙහි ආදීනව සලකන පැත්තට එනකොට ව්‍යාපාද විතක්කය සෑහෙන තරුණ වයසට පත් වෙලයි තියෙන්නේ. සමහර විට මෝරලා, ඒ වෙනකොට වචනයක් දෙකක් පිට වෙලා, අත පය වීසි වෙලා තියෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

ඔය කියන තාලයට යෝගාවචරයා මේ ජීවිතය ඉස්සර කරගෙන තමන් හැදෙන්නටම ඕනෑ කියන අදහසින් කරගෙන යනවා නම්, ඔහුට යෝනිසෝමනසිකාරය අනුව ඊගාව දවසේ ව්‍යාපාද විතක්කය අච්චරම මෝරන්න කලින් අල්ලගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒක මේ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙන එකක් නෙමෙයි. අත්දකින කෙනෙක්, අත්දැකපු කෙනෙක් එකග වෙයි මමත් එක්ක - කරලා බලන්න වටිනා දෙයක්. ඉස්සෙල්ලම දවස වෙනකොට මේක සෑහෙන මෝරලා තිබුණට, පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට මේ ආදීනව සලකන්න සලකන්න තරහා යනකොටම වගේ අල්ලගන්න පුළුවන් තත්ත්වයට පත් වෙනවා. එහෙම පත් වුණාට පස්සේ තමයි අපට සර්වඥයන්

වහන්සේ දේශනා කළා වගේ පැහැදිලි ධර්මයක් විදියට, පටිසම්භිදාවට පත් කරලා මේක දේශනා කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒත්තුගන්වන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා මේ දේ කරන්න දක්ෂ වුණාට මේ දේ තමන් තුළ වෙන බව නොදන ඉන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ දේ කරලත් කියන්ටත් ඕන වුණාට, කොහොමද මේක කියන්නේ කියලා කියාගන්නට බැරි තත්ත්වයකට එන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒ ගන්න ප්‍රයත්නයට වෙනදාට වඩා තරහ එනකොටම අල්ලගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක්, ද්වේෂය එනකොටම අල්ලාගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් එන්න ඉඩ තියෙනවා.

මම මේ ටික කියන්නේ මොකද, කෙනෙක් යෝගාවචර වෙච්ච ගමන් රට්ටු බලාපොරොත්තු වෙනවා රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් වගේ මොහු ඉඳී කියලා. යෝගාවචරයත් උත්සාහ කරනවා තරහා නොයා, රාග නොකර, හිංසා නොකර ඉන්ට. නමුත් හිටපු ගමන් පූසා මල්ලෙන් එළියට පනිනවා. පැන්නට පස්සේ රට්ටු ඇවිල්ලා තරවටු කරලා, "හේ හේ ඔය මොකද ඔය, උඹ යෝගාවචරයෙක් නේද" කියනකොට යෝගාවචරයාගේ තියන අප්පමත්තස්ස පහිතත්තස්ස විහරණ ගතිය දිය වෙලා, ඉටි උණු වුණා වගේ වැක්කෙරිලා යන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ පිටිපස්සේ ඉන්න බව අපි මතක තියාගන්න ඕන. උන්වහන්සේ එහෙම වැටෙනකොට අපිට ආධාර කරනවා. උන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ඒක හැටි, හැදෙන මිනිහාගේ හැටි එහෙම තමයි. ඒ නිසා වැටෙන්න එපා. අප්‍රමාද වෙන්න, ප්‍රමාද වෙන්ට එපා. ගත්ත පධන් වීර්යය අත්හරින්නට එපා. අනික් දවසේ මං මීට ටිකක් කලින් රාගය අල්ලගන්නම්, මීට ටිකක් කලින් ද්වේෂය අල්ලගන්නම්, කියල කටයුතු කරන්න කියලා උන්වහන්සේ හැකි සංඥාව දෙනවා. අසත්පුරුෂයෝ, එහෙම නැත්නම් මේ ධර්මයේ විපස්සනා පැත්ත නොදන්න ඇත්තෝ, ඒකට උසුලු විසුළු කරනවා.

ඒ නිසා අපේ අපවත් වෙච්ච ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පොතේ ලියලා තිබුණා, කාමයට වැටිලා ද්වේෂයට වැටිලා මෝහයට වැටිලා මිනිසුන් ගලාගෙන යන මේ ගඟේ ඉදිරියට යන්න, කාම

විතක්ක කපාගෙන ව්‍යාපාද විතක්ක කපාගෙන විහිංසා විතක්ක කපාගෙන ඉදිරියට යන්න දඟලන මේ යෝගාවචර ජීවිතයකට, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා වැන්දත් සාධු කිව්වත් ලෝකයා නම් හිනා වෙනවා, කෙළ පිරිච්ච පඩික්කමකට තරම්වත් සලකන්නේ නැහැ කියලා. ඉතින් ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රය කියවනකොට පේනවා, සර්වඥයන් වහන්සේ තමන්ගේ ජීවන චරිතය ඉදිරියට පත් කරලා, බුදු වෙන්නට කලින් මහා බෝසතාණන් වහන්සේ වශයෙන් පෙන්වනකොට උන්වහන්සේ උපන් කාම විතක්කය හඳුනාගන්තේ කිසිම ලැජ්ජාවක් නැතිව. ඒ වාගේම කාම විතක්කයේ ආදීනව සලකලා එක දවසින් ඒක පහ වෙච්ච බවක් පෙන්වන්නේ නැහැ. නැවත නැවත, නැවත නැවත, සලකනකොට ටික ටික ටික ටික සීලයට අදාළ වෙන්නා වූ කය වචන වශයෙන් වීතික්‍රමණය වෙන්නා වූ විතක්ක අඩු කරගන්න පුළුවන් ශක්තියක් එනවා. මේක තේරුම් අරගන්ට හුඟක් වචන පාවිච්චි කරන්නට මම බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. මේ ටික ඇති. මොකද මින් ඉස්සරහට තියන ටික තේරුම්ගන්න ඊට අමාරුයි.

අද හරියට කටොලු කතා දිගට හරහට පවත්වනවා, මේ භාවනා ක්‍රම විවේචනය කරන්න. එහෙම නැත්නම්, මේ භාවනා ක්‍රම ප්‍රතික්ෂේප කරන්න බොහෝම ඉක්මන් වෙලා තියෙනවා. ඒ මොකද හේතුව, ඒ ඇත්තෝ කියනවා යෝගාවචරයෝ යම් වෙලාවක අර කියන්නා වූ මට්ටම පනී. ඉස්සර වගේම තදබල කාමය එනකොට, වෙහෙස වෙලා නඩත්තු කරගෙන ඇල් මරාගෙන කටින් හපාගෙන දිවෙන් තද කරගෙන අඩු කරගෙන අඩු කරගෙන යනකොට, යම් වෙලාවක කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක වෙනුවට හිතට නෙක්ඛම්ම සංකල්ප - නැත්නම් නෙක්ඛම්ම විතක්ක, අව්‍යාපාද විතක්ක, අවිහිංසා විතක්ක එන්න පටන්ගන්නවා, අර ගත්ත ප්‍රයත්නය නිසා. ඒ ප්‍රයත්නය (මම නැවතත් මතක් කරනවා) එක දවසක් නොවෙයි, ඒක ප්‍රතිපදාවක්. දීර්ඝ කාලයක් එන එන කාම විතක්කය තේරුම්ගනිමින් එහි ආදීනව මෝරච්ච අවස්ථාවේ නම් යටහත් පහත්ව පැකිළෙමින් වැටෙමින් මෙනෙහි කරනවා මුල් මුල් කාලයේ. තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙනකොට නම් ජයග්‍රාහීව මෙනෙහි කරනවා.

එහෙම මෙනෙහි කළාට පස්සේ එන එන කාම විතක්කය ඇතදීම දිය වෙලා යන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට ව්‍යාපාද විහිංසා විතක්කත් එක්ක, ඒ වෙනුවට නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා විතක්ක එන්න පටන් අරගන්නවා.

ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රයේ සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, යම්ම යෝගාවචරයකුට පුළුවන් වුණා නම් විනාඩි දෙක තුන හතර පහ මේ විදියට කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා කියන විතක්ක නැති කරගෙන යන්න, ඔහුගේ හිතට ප්‍රධාන වශයෙන් නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා විතක්ක එනකොට මුළු ඇඟම ක්ලමථයකට පත් වෙනවා. "**චිත්තං ඌහඤ්ඤති**" හිත විසිරිලා යන්ට පටන් අරගන්නවා. ඉස්සර නම් මිනිස්සු බැන්නා මිනිස්සු කිව්වා ඔන්න ඔය පණ්ඩිතකමට භාවනා කරන්න ගියා, දැන් තිබුණට වැඩිය කේන්ති යනවා ඔහොමද යෝගාවචරයෙක් ඉන්න ඕන කියල නා නා ප්‍රකාර දේවල් කියනවා. මේ යෝගාවචරයා ඉතාම අමාරුවෙන් තමයි යාන්තම් හම්බ වෙන කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක්ගේ අස්වැසිල්ලකින්, නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සූත්‍රයක් කියවල, මෙහෙම තමයි ලෙඩේ සනීප වෙනකොට ඔහොම තමයි, කියල කොහෝම හරි හිත හදාගෙන ගියොත් දැන් ද්වේෂය එන්න පටන් අරගන්නේ, වෙහෙස එන්න පටන් අරගන්නේ, වික්ෂිප්ත භාවය එන්න පටන් අරගන්නේ ඇතුළෙන්. කය තෝන්තු කරවනවා. හිටපු ගමන් දඩියත් දල මුළු ඇඟම උස්සල පොළොවෙ ගැහුව වගේ අතඅරිනවා. සම්පූර්ණ තිබුණ සමාධිය කඩල ගිහිල්ල තමන් කොහේ කරකැවිලා අත් හැරියාද කියලා හිතාගන්න බැරි තැනකට "**චිත්තං ඌහඤ්ඤති**" කියල සිත විසිරී යන්නට පටන් අරගන්නවා. මේක නම් තේරුම් කරලා දෙන්න අර කියන තරම්වත් ලේසි නැහැ.

සර්වඥයන් වහන්සේ මේ අවස්ථාවට නිදර්ශනයක් ගෙනහැර පානවා, කාම විතක්කය එනකොට කාම විතක්කය වශයෙන් තේරුම් අරගෙන, ඒක අනුන්ට තමන්ට දුක පිණිස පිහිටනවා ප්‍රඥාව දුර්වල කරනවා කියලා, විඝාතය පිණිස හිටිනවා නිවනින් දුර්වල කරනවා කියලා, එන එන හැටියට ගහගහ හරි, තලතලා හරි ඒ කාම විතක්කත්

එක්ක රංඩු කරන අවස්ථා පෙන්වන්නේ තාම ගොයම් කපලා නැති වෙලාවක, ඒ කෙත අයිනේ නිදැල්ලේ ගවයන්ට කවන ගොපල්ලෙක් වාගේ. ඒ ගොපල්ලා දන්නවා හරකුන්ට පේන බව තාම නිල්ල ගහපු හොඳ කෙත මේ පැත්තේ. ඒක කන්ට හම්බ වෙනවා නම් එහෙම බොහොම ආසයි ගවයෝ. නමුත් ගොපල්ලා දන්නවා, කැවොත් එක්කෝ කුඹුරු අයිතිකාරයා ආවොත් හරකට ගහනවා හෝ වලිගය හෝ කපනවා. එහෙම නැත්නම් ගොපල්ලාට හෝ ගහලා හානි කරනවා. එහෙම නැත්නම් ගහලා බැනලා එලවනවා. හරකාගේ නම් තියෙන්නේ පුදුමාකාර ආසාවක් අර සශ්‍රීක ගොයම කන්න. නමුත් ගොපල්ලා දන්නවා කැවොත්, හරකාගේ තියන හරක්කමට කැවාට, ගුටි කන්න වෙන්නේ පාඩු විඳින්න වෙන්නේ ගොපල්ලට. ඒ නිසා නිතරම කෙවිටෙන් තළනවා. නිතරම එලවනවා. කොහාටද එලවන්නේ - කෙතෙන් ඈතට. ලන්දේ කාපල්ලා මේ කුඹුරට එන්න එපා. කුඹුරේ ඉන්න හරක් කියන්න ඉඩ තියෙනවා මම කුඹුරේ කන්නේ නැහැ, මම නියරේ කන්නේ. මට ඩිංගිත්තක් යන්න දෙන්න කියලා කොච්චරදෝ පාර ඉල්ලන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ගොපල්ලා දන්නවා හරකට නෑ ඒ නියරයි, කුඹුරයි වෙන් කරගන්න පුළුවන් ගතිය. ඒ නිසා නියරටවත් ගොඩ වෙන්න දෙන්නේ නැහැ. උන් එලවනවා, වනාතටම එලවනවා. ආන්න ඒ වගේ තමයි කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක පවතින වෙලාවක නෙක්ඛම්මය දිහාවට අවිහිංසාව දිහාවට අව්‍යාපාදය දිහාවට එලවිල්ල හරියට මේ ගොයම් ටික නෙළාගත්තේ නැති කුඹුරක හරක් දක්කන, හරක් වැඩ කරන ගොවියෙක් වාගේ.

නමුත් දැන් අපි මේ කියන අවස්ථාවට පත් වුණා කියලා හිතමු. දැන් කාම විතක්ක එනවා අඩුයි. ව්‍යාපාද විතක්ක අඩුයි. විහිංසා විතක්ක අඩුයි. ඒ වෙනුවට එනවා නෙක්ඛම්ම, අවිහිංසා, අව්‍යාපාද විතක්ක. ඔන්න ඒ වෙලාවෙදී යෝගාවචරයා බලාපොරොත්තු වෙන්නෙත් නැහැ. අනිත් ඇත්තන් නම් දන්නෙත් නැහැ. මොකද මේක වැඩ කරන්නේ දැන් වීතික්‍රම මට්ටමේ නෙමෙයි, පරිවුට්ඨාන මට්ටමේ. හිතේ විතරයි පේන්නේ. පරිවුට්ඨාන ක්ලේශයක් වශයෙන් වැඩ කරන්නේ. බලාපොරොත්තු නැති විදියට අර තිබුණු සමාධිය

සම්පූර්ණ කඩලා ගියා වගේ වෙනවා. අරමුණ අනිමිත්තක් බවට පත් වෙනවා. අරමුණේ පිළිබිඹුව නැතිව යනවා. යෝගාවචරයා සම්පූර්ණ අතරමං වෙච්ච තත්ත්වයට පත් වෙනවා. හිටපු ගමන් මුළු ඇඟම හෙලකින් ඇදගෙන වැටුණා වාගේ ගැස්සිලා, තිබුණු සමාධිය සම්පූර්ණයෙන්ම පුවක් ඉත්ත ගලේ ගැහුවා වාගේ දස අත විසිරිලා ඉඳුමක් හිටුමක් නැති තත්ත්වයට පත් වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ මෙතනදී මතක් කරනවා මම ඒ වෙලාවට කොහෝම හරි හිත මේ කය ඇතුළේ තැන්පත් කරගන්නට ඕන නිසා සමථ අරමුණකට හරි හිත දලා පුදුමාකාර වීර්යයක් කළා ඒ වෙලාවේදී, මේ අවස්ථාව පන්නන්න, මගේ හිත විසිරී නොයේවා කියන අදහසින්. ඒ මොකද, මෙතෙක් කල් නිසි නින්දේ කකා කකා ගිය හිත දූන් කන්න දෙයක් නැති වෙච්චාම කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක නැති වෙච්චාම තාම නෙක්ඛම්මයට යන්න තරම්, තාම අව්‍යාපාදයට යන්න තරම්, අවිහිංසාවට යන්න තරම් හිත මෝරලත් නැත්නම්, ඒ හිත විපිළිසර වෙනවා.

ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම ඒ වෙලාවේදී හිත නොවිසිරී යෑම සඳහා සම්පූර්ණ කයට හිත යොදලා, ඉඳිනවා කියන එකම මෙනෙහි කරනවා. එහෙම නැත්නම් මුළු වැටහිල්ලටම හිත යොදලා දනෙනවා කියන එකම මෙනෙහි කරනවා. එහෙම නැත්නම් සමහර ගුරුවරු ඒ වෙලාවේ මෛත්‍රියට හෝ හිත යොදන්නය කියල කියනවා. බුද්ධානුස්සතියට හෝ හිත යොදන්නය කියලා කියනවා. මොකද අල්ලන්න දූන් පහුරු නැහැ. කාම විතක්ක නැහැ. ව්‍යාපාද විතක්ක නැහැ. විහිංසා විතක්ක නැහැ. ආන්න ඒ වෙලාවට උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා "කාම විතක්ක දුරු වෙලා ඇති වුණා වූ මේ නෙක්ඛම්ම විතර්කය මුළු රාත්‍රියක් පුරාවටම මට තිබුණට කවදාකවත්ම ඒක මට බය පිණිස හිටින්නේ නැහැ. මේ නෙක්ඛම්ම විතක්කය මුළු දිවා කාලය පුරාම මගේ හිත පිරිලා තිබුණත් මට බයක් පිණිස හිටින්නේ නෑ. ඒක නිසා හිතට මේක දරන්න බැරි වුණාට, හිතට මේක තාම තේරුම්ගන්න බැරි වුණාට මම අඩු ගානේ හිත, මේ කය වශයෙන් හෝ සමථ නිමිත්තක හෝ තැන්පත් කරලා, වෙහෙස වෙන ගතිය ක්ලමථය වෙන ගතිය නතර කරන්නට ඕන කියලා නැවත

නැවතත් නැවත නැවතත් නෙක්ඛම්ම විතක්කයට යාදෙන ආකාරයට, නෙක්ඛම්ම විතක්කයට නතු වෙන ආකාරයට හිත පැවැත්වීමේ විශේෂ ව්‍යාපාරයක් කරනවා" කියලා.

මේ කතාව, මම හිතන්නේ නැහැ, අපිට ප්‍රසිද්ධ ධර්ම දේශනාවක කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. ඒ මොකද මේක තමයි භාවනාවේ මධ්‍යස්ථ (මැද) කොටස. ඒ මැද කොටස කරන්නට නම් සෑහෙන දුරට භාවනා කරලා, සෑහෙන අත්දැකීම් ඇති පිරිසක් වෙන්නට ඕනෑ. එහෙම කෙනෙකුට නම් මේ කොටස ඇහෙනකොට, බුදුහාමුදුරුවෝ ඇත්තටම බුදුහාමුදුරුවෝම තමයි කියලා හිතෙනවා. බුදුන් වහන්සේ අහසින් මවා පාලා, එහෙම නැත්නම් ආසිරිගන්වලා, නිවන් දක්වන කතාවක් නෙවෙයි තියන්නේ. මේක පැහැදිලිවම යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. අඩු ගානේ සමථ යෝගාවචරයෙකුත් අත්දකිනවා. තමන්ගේ රූපය වශයෙන් ඇති වන්නා වූ කර්මස්ථානය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගෙවීගෙන යනකොට තවම ආලෝක සංඥුවක් පහළ වී ඒ පැත්තට ගියේ නැත්නම්, හිත අරමුණු නැහැ කියලා හෝ වල්මත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් කොහේ හරි යන නන්නත්තාර සිතුවිල්ලක් ඇවිල්ලා පාළු ගෙයි වළං බිඳින්නා වාගේ වැඩ කටයුතු කරන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ යෝගාවචරයාට එල්ලෙන්න අතකුත් නැහැ. මොකද එතන තිබුණ අරමුණ නැහැ. කවදාවත්ම විහිංසා විතක්ක දුරු වෙච්ච නෙක්ඛම්ම විතක්ක සහිත තැනකට යෝගාවචරයාගේ හිත මීට කලින් ගිහිල්ලත් නැහැ. ඒ නිසා එහේ ගියාට එහි සාමාජිකත්වය ලැබෙන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා මේක හරිම දෙකට දෙතැවර වෙච්ච දෙලොවක් අතරමැද අවස්ථාවක්. මේක පැහැදිලිවම සර්වඥයන් වහන්සේ සූත්‍ර කීපයකම සඳහන් කරනවා. ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා ඒ වෙලාවට කය ක්ලමථයකට පත් වෙනවා. හිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වෙනවා. ඒ වෙලාවේදී මම විශේෂ ප්‍රයත්නයක් ඇති කරගන්නවා - මේ හිත වෙහෙස නොවේවා, සමාහිත වේවා කියලා නැවත නැවත යොදවන අවස්ථාවක්. මේකට ගන්න උපක්‍රම ටිකක් නම් මේකේ පෙන්වලා නැහැ. යම්ම වෙලාවක නෙක්ඛම්ම විතක්කය දිහාවට, අව්‍යාපාද විතක්කය දිහාවට, අවිහිංසා විතක්කය දිහාවට යොදවලා යොදවලා

යනකොට හිත එහි සමාහිත භාවයට පත් වුණොත් ඊට පස්සේ යෝගාවරයා පිමි දෙකක් පැනපු කඩඉම් දෙකක් පැනපු යෝගාවචරයෙක් බවට පත් වෙනවා.

එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මට තියෙන්නේ දැන් මේ තියන තත්ත්වය පිළිබඳ සතිය එලවගත්තා නම් කාම විතක්ක නැහැ, නෙක්ඛම්ම විතක්කය තියනවා. ඒ බව දන්නවා. ව්‍යාපාද විතක්ක නැහැ, අව්‍යාපාද විතක්කය තියනවා. මේ සමාහිත බව, සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, උන්වහන්සේ බුදු වෙන්න, සර්වඥතා ඥානය ලබන්නට ඉස්සර වෙලා දවසේ ත්‍රිවිද්‍යාව පහළ කිරීම පිණිස හේතු වුණා කියලා. ත්‍රිවිද්‍යාව අවසානයේ තියෙන්නේ මොකක්ද? ආස්‍රවක්ෂය ඥානය. සියලු ආශ්‍රව කෙරේ ඇත්තා වූ ආශ්‍රව දුරු කිරීමේ කැමැත්ත. ඒ මොකද, ආශ්‍රව තියන තාක් කල් ඇති කරන්නේ කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක. දැන් ඒ වෙනුවට අවිහිංසා, අව්‍යාපාද, නෙක්ඛම්ම විතක්ක ඇවිල්ලා ඒක අගය කරන ගතියක් ආවාට පස්සේ ආශ්‍රවවලට ඉන්න තැනක් නැතිව යනවා. ඒක නිසා භාවනාවේ අධිචිත්ත පඤ්ඤා, අධිචිත්ත ශික්ෂාව නැත්නම් අධි පඤ්ඤා ශික්ෂාවට යනකොට යෝගාවචරයා ආයෙත් බිමට ඇදගෙන වැටෙනවා වැනි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට මේක කියන්ට කටක් ඇරෙන්නෙ නැති තරම්. එතෙන්ට යන්ට පයක් ඉස්සෙන්නේ නැති තරම්. මේක භාවනාවක් කියලා තේරුම් අරගන්ට යෝගාවචරකමක් නැති තරම්. ඒ මොකද අපේ හිත ඒකාන්ත සුඛ පිණිස පිහිටන මේ වැඩ පිළිවෙළේ රන් මාවතක් තියෙයි, පහන් වැටක් තියෙයි, ඒ අනුව අපි ආසිරිගැන්නිලා යයි කියලා තමයි හිතන්නේ. නමුත් ඇති වෙන්නේ එහෙම එකක් නෙවෙයි. ඇති වෙන්නේ දුක පිළිබඳව හාත්පස අවබෝධයක්. එතෙන්දි අපේ සාමාන්‍ය සිංහල කියමනක් තියනවා තෑග්ගක් දෙනවට වැඩිය වටිනවා, තෑග්ග පිළිගන්න එක කියලා.

නෙක්ඛම්ම විතක්කය ගැන මේක සියයට දෙසීයක් ඇත්ත. නෙක්ඛම්ම විතක්කය ආවට පස්සේ ඒක ඒ විදියට භාරගන්නට නම් කොන්දක් තියෙන්න ඕන. කලින් කරපු සතිපට්ඨානයේ

කායානුපස්සනාවක් තියෙන්න ඕන. කලින් කරපු සතිපට්ඨානයේ වේදනානුපස්සනාවක් තියෙන්න ඕන. කලින් කරපු සතිපට්ඨානයේ චිත්තානුපස්සනාවක යම් කිසි කොන්දක් තියෙන්න ඕන. අන්න එතකොට නම් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා කවුරුත් ඇවිල්ලා අපිට මල්මාලා නොදම්මාට, කවුරුත් ඇවිල්ලා අපිට ආසිරි නොගැන්නුවාට මේ ඇත්තා වූ නෙක්ඛම්ම විතක්කයම, මහා විශාල ඥාති පරිවර්තයකින් අපි අයින් වෙලා, මහා විශාල වස්තු පරිවර්තයකින් අයින් වෙලා, නැත්නම් සුළු හෝ වේවා විශාල හෝ වේවා ඥාති වස්තුවෙන් අයින් කරලා මේ ඉන්න ඉඳිල්ලම මදැයි, හිතේ කාම විතක්කයක් නැතිවිල්ලම මදැයි, ඒ විතරක් නෙවෙයි ව්‍යාපාදයක් නැතිවිල්ලම මදැයි, විහිංසාවක් නැතිවිල්ලම මදැයි කියලා තමන්ට ඇති වුණා වූ කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක යට කරගෙන ඇති වුණා වූ නෙක්ඛම්ම විතක්ක, අව්‍යාපාද විතක්ක, අවිහිංසා විතක්ක අඳුනාගෙන, ආසන පනවලා, සුදු රෙද්දක් එළලා වාඩි කරවනවා. එතකොට හිතේ පුදුමාකාර සංහිඳියාවක් එනවා. මේ ටික ඇති කරන්ඩ සාමාන්‍ය යෝගාවචරයෙකුට විනාඩි හතළිස්පහක්වත් භාවනාවේ මුල් ටික ගත කරන්න වෙනවා. ඒ කරන ටිකේ සක්මන් කරලා මෙනෙහි කරලා මේ වන සංගදිය අඳුනගන්නට බැරි නම්, පටන් අරගන්නකොට ඇත්තා වූ ආනාපානයේ පිම්බීම හැකිළීමේ ඇත්තා වූ ගොරෝසු ගති, ඒක වුණා නම් හොඳයි නොවුණා නම් හොඳයි ආදී වශයෙන් ඇති වුණ ළමා ආශාවල් ඔක්කොම ඉක්මවලා අරමුණ ඇතුල් වීම පිට වීම අඳුනාගන්න බැරි තරම්, පිම්බීම හැකිළීම වෙන් කොට හඳුනාගන්න බැරි තරම්, මේකේ පරමාර්ථ ධර්ම මතු වෙලා එනකොට ඒ අරමුණ විෂයෙහි රංචු කරන ගති, ආසා කරන ගති, අන්ද මන්ද ගති නැතිව යනවා. ප්‍රකටව හෝ අප්‍රකටව හෝ අනිකුත් අරමුණු මැද දිගටෝම මේකේ පවතිනා ගතියක් එන්ට පටන්ගන්නවා.

ආන්න ඕකට තමයි අපි කියන්නේ නෙක්ඛම්ම විතක්කය කියල. ඕකට තමයි අපි කියන්නේ අව්‍යාපාද විතක්කය කියල, අවිහිංසා විතක්කය කියලා. ඒවා ඇවිල්ලා පෙනී හිටින්නේ නැහැ. ඔන්න මම ආවා මම තමයි නෙක්ඛම්ම විතක්කය කියලා පෙනී හිටින්නේ නැහැ, අව්‍යාපාද සිතුවිල්ලෙත් නෑ. ව්‍යාපාදය පෙනී සිටින

ගතියක් තියනවා. අව්‍යාපාද විතක්කයේ තියෙන්නේ අනිමිත්ත ගතියක්. ඒකේ නිමිත්තක් නැහැ. ඒ වගේ තමයි අවිහිංසා සිතුවිල්ලෙත් නෑ. ඉතින් ඒක නිසා අඬහැරයට වැඩ කරන ඇත්තන්ට නම්, කියා පාන්නට වැඩ කරන ඇත්තන්ට නම්, කලින් චක්කර පාඩම් කරගෙන ගිහිල්ලා මේක දූන් පෙනෙයි, දූන් පෙනෙයි කියලා හිත අනුව බලන්න ගත කරන ඇත්තන්ට නම්, පරාදයක් පච වීමක් පසුබෑමක් සිදු වෙනවා. නමුත් දුක නැති කිරීමයි මගේ භාවනාවේ පරමාර්ථය කියලා තේරුම්ගත්ත කෙනෙකුට නම් ලොකු ඉස්පාසුවක් තියන බව තේරෙනවා. වෙන මොනවත් තියා හිතවත් මේකට කැමති නැහැ. මෙතෙක් කල් අරගෙන ආපු මම කියාගන්නා වූ, මගේ කියාගන්නා වූ හිත පවා මේ චිත්තානුපස්සනාවේ උතුම් තත්ත්වයට කැමති නැහැ. ඒ මොකද, හිතට ඕන අල්ලන්න පුළුවන් දේවල්, කාම වස්තු, සාමිස සැප. නමුත් මේකේ යන්නේ නිරාමිසව, අනින්ද්‍රිය පටිබද්ධව.

නෙක්ඛම්ම සංකල්පය කියන එක ඇහෙන් එන එකක් නෙවෙයි, කනෙන් නාසයෙන් දිවෙන් ශරීරයෙන් නෙවෙයි. ඒක වෙනමම කොහෙන්දෝ එන එකක්. ඒ වගේම ව්‍යාපාදය වෙනුවට එන අව්‍යාපාදය, හිංසාව වෙනුවට එන අවිහිංසාව මොන වෙලේ කොතනින් එනවද කියලා කියන්නට බැහැ. ආන්න ඒක එනකොට අඳුනන්නේ නැත්නම් ඉතින් නැති වුණා හා සමානයි. ඒක හරියටම අර දුක් වේදනා, සුඛ වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවල, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා වගේ. ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ ජීවිතවල වැඩි හරියක්ම තියෙන්නේ නෙක්ඛම්ම සිතුවිලි. නෙක්ඛම්ම සංකල්ප. වැඩි හරියක් තියෙන්නේ අව්‍යාපාද සංකල්ප. වැඩි හරියක් තියෙන්නේ අවිහිංසා සංකල්ප. නමුත් මේක නොදන්නා නිසා වරින් වර එන්නා වූ කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක නිසා අපි මෙච්චර මේ පිරිසිදු අදහස් තියෙන වෙලාවත් යටපත් කරගෙන, කාලකන්නියි කියලා හිතාගෙන, දුක්බරයි කියලා හිතාගෙන, අපි පාපතරයි කියලා හිතාගෙන, පුදුමාකාර ක්‍රම, බෙහෙත්, ශාන්තිකර්ම හොයහොයා යනවා. යම් දවසක තේරුම් අරගන්නට පුළුවන් නම් භාවනා පර්යංකයකදි කොච්චර නම් අපිට අව්‍යාපාද සිතුවිලි, අවිහිංසා

සිතුවිලි, නෙක්ඛම්ම සිතුවිලි එනවද කියලා, එතකොට පුදුමාකාර සමාහිතයක් එනවා. ඒක කය වචන දෙක සංවර කිරීමෙන් සීලයෙන් ගන්නවාට වඩා විශාල සතුටක්, විශාල නිරාමිස සැපක්. "**විවෙකජං පීතිසුඛං**" කියලා කියනවා මේකට. ශ්‍රමණ සැපයක්. මෙන්න මේ ශ්‍රමණ සැපයේ නන්නාඳුනනකමයි වෙලා තියෙන්නේ. මම මේ කතා කරන්නේ ලෝක ජනතාව පිළිබඳව නෙවෙයි, මේ අපි අභිමුඛ වෙලා ඉන්න පිරිස ගැන. අපි කවද හරි ඒකට සමවැදිලා, ඒකයි කරගත්ත දේ කියලා දැනගත්තා නම්, ඒ ඇති වෙන සමාහිත ක්‍රම මතමයි ප්‍රමෝදය පහළ වෙන්නෙත් ප්‍රීතිය පහළ වෙන්නෙත්, නැත්නම් ධ්‍යාන අංග පහළ වෙන්නෙත්. එතකොට හරියට අර ගොයම් කපලා තියන තැන නිසි නින්දේ සත්තුන්ට කන්ට ඇරලා, ඒ මගේ හරක් ටික කියලා දැනගන්නට වූ පමණකින්, හුදු සතියකින් ඒ පුද්ගලයා පුදුමාකාර සතුටක් ලබනවා.

මේක තවත් තැනක සර්වඥයන් වහන්සේ දක්වනවා - විපස්සනා චිත්ත වීථියේ පසුපසට යනකොට භාවනා ක්‍රම දෙකක් තියනවා පණිධාය භාවනා, අපණිධාය භාවනා කියලා. පණිධාය භාවනා කියලා කියන්නේ තමන් පටන් අරගත්තා වූ මූල කර්මස්ථානය හොඳට පේනවා. පිම්බීම, හැකිළීම වශයෙන් විපස්සනාව හෝ නැත්නම් ආනාපනාය වශයෙන් සමථය වඩන කෙනාට ආනාපනය අනිකුත් අරමුණු මැද හෝ නැත්නම් වෙන්ව හිටගෙන හෝ ප්‍රකටව හෝ අප්‍රකටව හෝ පේන වෙලාවේදී යෝගාවචරයා ඒ මත බලාපොරොත්තු ඇති කරගෙන සමථය පැත්තට හොඳට හිත ඒකාග්‍ර කරගෙන භාවනා කරගෙන යනවා. නමුත් ඒකම හිටින්නේ නැහැ. ඒ පිළිඹිඹුව, අරමුණේ ඇත්තා වූ පිළිඹිඹුව, නැත්නම් අරමුණේ ඇත්තා වූ නිමිත්ත අර භාවනාව විසින්ම මකලා දනවා. එතකොට අපණිධාය. යෝගාවචරයා අසරණ වෙනවා. එල්ල කරගන්න දෙයක් නැතිව යනවා. බලාගන්න දෙයක් නැතිව යනවා. පේන්නෙ නැතිව යනවා. ආන්න ඒ වෙලාවට තමයි "**කායෙ කිලනෙත චිත්තං ඌහඤ්ඤෙය්‍ය**"[5] කියන විදියට හිතේ ක්ලමථයක්,

[5] ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකාය, මූලපණ්ණාසකය.

කයේ ක්ලමථයක්, ක්ලාන්ත ගතියක්, හිතේ ඇවිස්සිච්ච ගතියක් එන්නේ. මේක යෝගවචරයා දන්නේ නැත්නම් තමයි මෝඩ වඩුවා ආයුධත් එක්ක පොරබදනවා වගේ ඒ භාවනාව නැගී සිටිනකොට බොහෝම කේන්තියෙන් සළුව ගසා දලා නැගිටලා යනවා. කවුරු හරි කැස්සත් දෙරක් හයියෙන් වැහුවත් මොනවා හරි කියනවා.

නමුත් යෝගාවචරයා බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් මෙහෙම ප්‍රඥප්තිය අත්හැරලා හිත පරමාර්ථය දිහාට යනකොට මේ ලෝභ සහිත සිත, මේ ද්වේෂ සහිත සිත, මේ මෝහ සහිත හිතට කුඩැල්ලා කොට්ටේ තිබ්බාට හිටින්නේ නැතිවා වගේ පෙරළෙන ගතියක් එනවා. එහෙම පෙරළනවා, අරමුණ අප්‍රකට වෙනවා, ඒ අරමුණේ නිමිත්ත නැති වෙනවා. ඒ නිසා මම හොඳට භාවනා කළොත් ඒ නිමිත්ත නැති වන ගතියට මම හුරු වෙන්නට ඕනෑ කියලා ඒකට පුරුද්දෙන්ම භාවනාවට යනවා නම් අපි එයාට කියනවා පුරුදු භාවනාකාරයෙක්, තලතුනා භාවනාකාරයෙක් කියලා. ඒකට කියනවා අපණිධාය භාවනාව කියලා. පණිධායක් නැහැ. එල්ල කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒ වෙලාවට කරන්න තියෙන්නේ කොහොම හෝ මගේ හිත මේ කයේ පවතීවා කියලා, කයේ ඉරියව්ව දිහා හෝ බලාගෙන, කුණාටු වෙලාවක නැව් ගමන නතර කරලා, නැව පෙරෙළන්න දෙන්නේ නැතිව රැකගන්න බලන කප්පිත්තෙක් වගේ භාවනාව බේරගන්න ඕනැ. ඉතින් හුඟදෙනෙක් කරන්නේ මේ වෙලාවට ගුරුවරයා මාරු කරනවා. එහෙම නැත්නම් භාවනා ක්‍රමය මාරු කරනවා. එහෙම නැත්නම් මේ ස්ථානය හොඳ නැහැ කියලා මාරු කරනවා. ඉතින් මාරු කරන්න කරන්න හෝදහෝද මඬේ දනවා වගේ තමයි. ගිනි උපදිනකත් ගිනි ගහන්නට දන්නේ නැති, අතුල්ලන්න දන්නේ නැති මෝඩ වැද්දෙක් වාගේ ටිකෙන් ටික රත් කරනවා, ඒ ගිනි දණ්ඩ විසි කරනවා. ඒකෙන් තව එකකට යනවා, ආයේ ටිකක් රත් කරනවා, ඉවරයක් නැහැ.

එහෙම අයට නම් භාවනාවේ තියෙනවා අතිරේක දුකක්. සීලය නිසා ඇති වෙන්නා වූ සමාහිත ගතිය හෝ චිත්තානු පස්සනාවේ දක්ෂකම නිසා ඇති වෙන්නා වූ සමාහිත ගතිය නැත්නම්

ඉතින් අනුන්ගේ හරක් බලනවා වගේ තමයි වැඩේ. තමන්ට පස්ගෝරසක් නැහැ. තමන්ට පස්ගෝරසය එන්නට නම් සීලයේ සතුට තියෙන්නට ඕන. "**අවිප්පටිසාරත්ථානි ඛො ආනන්ද කුසලානි සීලානි**" සීලය අපට තියනව නම් අපිට විපිළිසර වෙන්න දෙයක් නැහැ, මොන තැනකින් වැටුණත් අපට වැටෙන්න දෙයක් නෑ. ඒක විතරක් නෙවෙයි. චිත්තානුපස්සනාවේ ඉහළට ගියාම ඊටත් වඩා සමාහිත හිතක් ඇති වෙනවා. රාගය ඇති වුණා කියලා බය වෙන්නට දෙයක් නැහැ. ඒ වගේම නෙක්ඛම්මය ඇති වුණයි කියලා ගණන්ගන්න දේකුත් නැහැ. අපට අවශ්‍ය කරන්නේ ඒක දැනගන්න එකයි. ඒ නිසා මේක පොත දැනගත්තාට, දක්ෂ ගුරුවරු ළඟ හිටියට, ඕනෑ කළාට, ආශා කළාට එන දෙයක් නෙමෙයි. ඒ එන භාවනා මනසිකාරය, භාවනා ජවනිකාව හරියට තේරුම් අරගෙන, පළවෙනි වශයෙන් අවස්ථාව තේරුම්ගන්න ඕන. දෙක, අවස්ථාවට ගැළපෙන විදියට වැඩ කරන්න ඕන. ඉතින් මේ චිත්තානුපස්සනාවට අදාළ නමුත් ඒකටම සමාන්තර නැහැ, නමුත් ආධාර උපකාරක සූත්‍රයකුයි මේ ඉදිරිපත් කරගත්තේ.

මේ සූත්‍රයට පස්සේ තියනවා විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය කියල සූත්‍රයක්. එතනදී සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් මේ විවිධාකාර විතර්ක සමනය කිරීම සඳහා ක්‍රම කිහිපයක් විස්තර කරනවා. ඉදිරි ධර්ම දේශනාවලදී ඒ පිළිබඳවත් අපි විස්තර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙමින් අදට නියමිත දේශනාව මෙතනින් නිමාවට පත් කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

27-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.../ / /

"කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති:

ඉද භික්ඛවෙ භික්ඛු සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති, සදොසං වා චිත්තං සදොසං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතදොසං වා චිත්තං වීතදොසං චිත්ත'න්ති පජානාති, සමොහං වා චිත්තං සමොහං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතමොහං වා චිත්තං වීත මොහං චිත්ත'න්ති පජානාති, සඞ්ඛිත්තං වා චිත්තං සඞ්ඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති, වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාතී' ති".

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නය ඇතුළු පිරිසගෙන් අවසරයි. අද මේ මාතෘකාව යටතේම, වෙන විදියකට කියනවා නම් මේ අනු මාතෘකාව යටතෙම, තවත් විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරගන්ටයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ප්‍රධාන මාතෘකාව වශයෙන් අපිට චිත්තානුපස්සනාව කියන පර්වය ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. එයිනුත් අපි චිත්තානුපස්සනාව යටතේ සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් පෙළ ගස්සන ලද යුගළ අටෙන් හතරකුයි අද අපි ඉදිරිපත් කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. පසුගිය දවස් දෙකෙත් අපි ඒ යුගළ අටෙන් තුන තුන ඉදිරිපත් කරගෙන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ඒ වාගේම ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රය ඔස්සේ සෑහෙන විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරගත්තා. ඒ වාගේම අපි තේරුම්ගත්තා, වටහාගත්තා, මේක මීට කලින් කරන ලද්ද වූ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, ආදී ධර්ම කොට්ඨාස පිළිබඳ අවබෝධයකුත් ඒවා පිළිබඳ අත්දැකීමකුත් ඇති කෙනෙකුට ඉතාමත්ම ගම්භීරත්වයක්, තවත් රසවත් කොටසක් ගෙනහැර පාන දෙයක් බව. එහෙම නැතුව අත්දැකීමෙන් තොරව, සුතමය වශයෙන් අහන කෙනකුට වුණත් ඒකේ ගම්භීර භාවයක්,

එන්ඩ එන්ඩ කායානුපස්සනාවට වඩා වේදනානුපස්සනාවේ, වේදනානුපස්සනාවට වඩා චිත්තානුපස්සනාවේ ආදී වශයෙන් පේන්න තියෙනවා. ඒ වාගේම චින්තාමය වශයෙන් හිත හසුරුවන්නෙකුට වුණත්, තර්ක ඥානය අනුව අන්වය ඥානය අනුව කල්පනා කරන කෙනෙකුට, අපි වෙන පැත්තකින් කියනවා නම් බුද්ධාගමේ හෝ බුද්ධ ධර්මයේ දෙස් හොයන ස්වරූපයෙන් හෝ මෙය හොයන කෙනෙකුට, මත් කරවනසුලු කෙළවරක් හොයාගන්න බැරි තරම් ඒ ගම්භීර භාවය පෙන්වන ස්වභාවයක් චිත්තානුපස්සනා කොටසේ තියෙනවා.

වෙන විධියකට කියනවා නම් මේක කිසිසේත්ම බුද්ධාගම නොවේ. මේක බෞද්ධ වැඩ පිළිවෙළක් නොවේ. තිස්එක් තලයක් වෙන මෙම භවයේ, මනුස්සයා කියන සතා පිළිබඳව කරන ලද හොඳම විස්තරයක්. ඒ වාගේම තමයි, ඒක විස්තර කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙත් මනුස්සයාට පමණයි. එය පුදුමාකාර සන්ධිස්ථානයක්. ඒ මනුෂ්‍යත්වයේ කෙළවරටම, එහෙම නැත්නම් සියල්ල දන්නා වුත්, සියල්ල දක්නා වුත් සර්වඥ ඥානයට පත් වු උත්තමයන් වහන්සේ විසින්ම ඒක ශ්‍රේෂ්ඨ දෙයක් බව දේශනා කරල තියනවා. ඒ නිසා මේක සුතමය වශයෙන් බැලුවත් චින්තාමය වශයෙන් බැලුවත් භාවනාමය වශයෙන් බැලුවත්, කොච්චර විස්තර කළත්, කියන්ට කියන්ට ආස හිතෙන, ඒ වාගේම ගැඹුරක් පෙන්වන, සිත් අලවනසුලු ගතියක් තියෙනවා.

ප්‍රධාන වශයෙන් අපි සාමාන්‍ය ඉගැන්වීමේ සඳහන් වෙන රාග සිතුවිලි, ද්වේෂ සිතුවිලි, මෝහ සිතුවිලි කියන මුල් අකුසල් මුල් තුන යුගළ කරනවා. **"සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති".** උපදනා වූ යම් කිසි රාග සහිත හිතක්, නැත්නම් ලෝභ සහිත හිතක්, ආසාව සහිත හිතක්, කාමය සහිත හිතක් ආවා නම්, සතිපට්ඨානේ ඉතාමත්ම වැදගත්, ප්‍රථම ගැඹුරු ආරම්භයක් දෙනවා ඒ බව දැනගන්නවා කියලා. එතකොට චිත්තානුපස්සනාව කියලා කියන්නේ උපන්නා වු සිත ඒ ආකාරයෙන්ම දැනගැනීමයි කියන ඒ මූලික ආප්තෝපදේශයට මෙතනින් හොඳ ආරාධනාවක් තියෙනවා,

පටන්ගැනීමක් තියෙනවා. උපන්නා වූ කාම හිත, රාග හිත, ලෝභ හිත, මට දැන් කාම සහිත හිතක්, රාග සහිත හිතක්, ලෝභ සහිත හිතක් උපන්නා කියලා දැනගන්නවා. ඒකෙම අනිත් පැත්ත තමයි, "**වීතරාගං වා චිත්තං...**" රාගය නැත්තා වූ හිතක් උපන්නා නම් එතන මට වීතරාගී හිතක් උපන්නා කියලා දැනගන්නවා. එතකොට බැලුවත් ඒ රාග චරිතයාට නම් ලෝකයේ උපදින හිත් ඔක්කොම මේ දෙකට කඩන්න පුළුවන්. ඒ මොකද හුඟක් වෙලාවට ඒ චරිතය චරිතගත වෙලා තියෙන්නේ, හරිගැහිලා තියෙන්නේ, රාග හිතුවිලිවලින්. ඒ නිසා එවැනි කෙනෙකුට උපදින උපදින සරාග හිතුවිල්ලත් උපන්නා කියලා දැනගන්න මත්තෙහි ඔහුට චිත්තානුපස්සනාවට ප්‍රවේශයක් ලැබෙනවා. යම් වෙලාවක ඔහුට රාගයෙන් තොර වූ, තමන්ගේ චරිතයට වෙනස් වූ, රාග චරිතයට වෙනස් වූ හිතුවිල්ලක් ආපු ගමන් අර වගේ යුතුකමක් ඔහුට ඇති වෙනවා මට දැන් වීතරාගී හිතුවිල්ලක් ඇති වුණා කියලා. එතකොට ඒ හිතුවිලි දෙකට බෙදන්න පුළුවන්.

ඒ වාගේම ද්වේෂ චරිතයක් තියෙනවා නම් (නිතරෝම කේන්ති යන) අපි කියනවා කුකුල් කේන්තිකාරයෝ කියලා. බොහෝම ඉක්මනට කේන්ති යන, එහෙම නැත්නම් චණ්ඩ පරුෂ හිතුවිලි, වචන ක්‍රියා සහිත කෙනෙකුට නම් ඔහුගේ හිතුවිලි දෙකට කඩන්න වෙන්නේ සදෝස හිතුවිලි හා වීතදෝස සිතුවිලි වශයෙන්. එතකොට අර රාග චරිතයාට කියපු කථාව වගේම, ඔහුට නිතරම බාධා ඇති වෙන්නේ, වෙහෙසකර වෙන්නේ දෝස හිතුවිලිවලින් නම්, එන හැම වෙලාවකම ඒක දැනගන්න මට්ටමින්ම, ඒක භාවනාවක් බවට පත් වෙනවා. ඒ වාගේම ඔහුට යුතුකමක් එනවා, වගකීමක් එනවා, දෙස් නැති හිතුවිල්ලක් මට දැන් ආවා, වීතදෝස සිතුවිල්ලක් මට දැන් ආවා කියලා ඒකත් දැනගන්න මට්ටම. එතකොට ඒ පුද්ගලයා ද්වේෂ සහිත පුද්ගලයෙක්, නැත්නම් දෝස චරිතයක් කියලා අනුන්, රට්ටු, නැත්නම් තමාම කලින් නම් කරගන්නා ලද ස්වරූපයක් තිබුණට දැන් ඔහුට දෝස හිතුවිල්ලත් වීතදෝස හිතුවිල්ලත් සමාන අභ්‍යාසයක් වෙනවා. සමාන අභියෝගයක් වෙනවා. දෝස සිතුවිලි එනකොටම දෝස සිතුවිල්ලක් බව දැනගන්නවා. නිදෙස් සිතුවිල්ලක් එනකොටම නිදෙස් සිතුවිල්ලක් බව දැනගන්නවා. එතකොට ඔහුට යම් කිසි ආධ්‍යාත්මික

පදනමක් වැඩෙනවා, මටත් පුළුවන් චිත්තානුපස්සනාව කරන්න, මමත් කැපයි, මටත් ඒ ධර්මය කැපයි, මටත් මේ සාසනය කැපයි කියලා. දෝස හිතුවිල්ල අනුව තැවෙන තැලෙන චණ්ඩ පරුෂ වැඩ කරන කෙනෙකුට කවදාවත් හිතෙන්නේ නැහැ, සර්වඥයන් වහන්සේගේ ගම්භීර ධර්මය තමන්ගේ ජීවිතයට ළං කරගන්න ඕනෑ, ළං කරගන්න පුළුවන් කියලා. ඒ මොකද, ද්වේෂ හිතුවිලි එනකොටම ඒ ද්වේෂ සිතුවිලි අනුවම හිතනවා, දිගට හිතනවා, කථා කරනවා, ක්‍රියා කරනවා. ඒ නිසා ඔහුට නිතරම ද්වේෂයේ ආදීනවවලින් පිරිච්ච කටුක ජීවිතයක් තියන්නේ.

නමුත් භාවනාව කියලා කියන්නේ මොකක්ද - ද්වේෂ හිතුවිලි එනකොටම මෙනෙහි කරනවා. ඒක එතකොට (පළමුවෙනි සැරේම මෙහෙම වෙන්නේ නැහැ) ගොඩක් කල් ඇදහිල්ලෙන් මේක කරගෙන යනකොටම ලත් තැනම ලොප් කරන්න පුළුවන් ගතියක් එනවා. මම නැවතත් මතක් කරනවා, ඒක හුගක් කල් පුහුණු කිරීමෙන් තමයි එන්නේ. නමුත් කවම කවදාකවත් දෝස හිතුවිල්ල දෝස හිතුවිල්ලක් බව දැනගැනීමේ මූලික පියවරට යන්නේ නැතුව කවමදාකවත් එහෙම චරිතයක් සුද්ධ කරන්න පුළුවන්කමක් නැහැ. පැහැදිලිවම කියන්න පුළුවන් ආගමට කරන්නත් බැහැ. සීලයට කරන්නත් බැහැ. පැහැදිලි සැබෑ වෙනසක්, අඩියටම අත දාලා වෙනසක් ඇති කරන්න නම්, දෝස සිතුවිලි එනකොටම දෝස සිතුවිල්ලක් බව දැනගන්නවා. **"සදෙසං වා චිත්තං සදෙසං චිත්ත'න්ති පජානාති"**. ඒක නම් රහත් වගේ වැඩක්. රහතන් වහන්සේගේ තරමටම, අර ද්වේෂ සහිත පුද්ගලයා එක පාරටම නතර කරගන්නට පුළුවන් ශක්තියකුත් තියෙනවා. ඒ වාගේම තමයි ඒක සීලයකින් හෝ දානයකින් හරි වෙන ආගමික කටයුත්තකින්වත් කොහොමටවත් කරන්න බැහැ. කරනවා නම් මේකමයි ක්‍රමය. හැබැයි මේ ක්‍රමයෙන් පටන්ගත්ත දවසේ කිසිම ගුණ විශේෂයක් ඇති කරන්නෙත් නැහැ. වෙන විදියකට කියනවා නම්, ඇති නොකර ඉන්නත් ඉඩ තියෙනවා. කරන්නත් ඉඩ තියෙනවා. අංගුලිමාල වගේ කෙනෙක් සර්වඥයන් වහන්සේ පිටුපස්සේ හඹාගෙන යනකොට කඩුවක් ඔසවාගෙන, මුඩු මහණ නැවතියන් නැවතියන් කියනකොට, සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළේ "මම

නතර වුණා අංගුලිමාල, නුඹ නතර වෙයන්". දෝස සිතුවිල්ල දෝස සිතුවිල්ලක් බව දැනගැනීමෙන් නතර වෙයන් පුළුවන් නම්. අංගුලිමාලට එතකොටයි තේරුණේ, දෝස සිතුවිල්ලක් ආපුවහම ඒ අනුව දුවගෙන ගිහිල්ලා කඩුව මෙහෙයවන හැටි, අත සූනම්‍යව පාවිච්චි කරල වෙන කෙනකුගේ ජීවිතය හානි කරන හැටි, එයා හිතුවෙ ඒක දක්‍ෂකමක් කියලා. දැන් අභියෝගයක් ඇවිල්ල තියෙනවා, දෝස සිතුවිල්ලක් එනකොට ඒ අනුව හිතන්න යන්නේ නැතුව, ක්‍රියා කරන්නෙ නැතුව, වචන කථා කරන්නේ නැතුව, පුළුවන් නම් නතර වෙයන්. අන්න අංගුලිමාල ගල් ගැහිච්ච වෙලාව. ඒ චිත්තක්ෂණයෙම අර තිබුණු මහා දරුණු ත්‍රස්තවාදී ගති, එහෙම නැත්නම් ලේ පිට කපන තරමට තිබුණ ගුරු භක්තිය ඔක්කොම ගහල ගියා. වහාම හිත පිහිටියා, මගේ දක්ෂකම නම් දෝස සිතුවිල්ලක් එනකොටම දෝස සිතුල්ලක් බව දැනගත යුතුයි කියල. ඒ එක්කම ඔහුට පුළුවන් වුණා දැනගන්න, දැන් වීතදෝස සිතුවිල්ලක් මට ආවා, මම වීතදෝස සිතුවිල්ලක් ආපු බව දැනගත්තා කියනකොටම ඒ චරිතයේ ලොකු වෙනසක් ඇති වුණා.

ඒ නිසා මේක ආරම්භක, ඉතාමත්ම වැදගත්, පුංචි අඩියක් - පුංචි පියවරක්. මෙම පියවර තියන්නේ නැතුව, කලින් හිටපු තාලෙට කොච්චර අපි සීලයකින් බැඳිලා හිටියත්, කොච්චර අපි දැන් දෙන බණ අහන සාකච්ඡා කරන තැනක හිටියත්, එහෙම නැත්නම් ආගමික පරිසරයක හිටියත්, ඒක මේ වාගේ ඇතුළතින්ම ගුණ වෙනසක් ඇති කරන්නේ නැහැ. ගුණ වෙනසක් ඇති කරන්න නම් චිත්තනානුපස්සනාව කියන මේ පළමුවෙනි පියවර මනුස්සයාට කැපයි. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේගේ අධිකාරියක්වත් සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේගේ, එහෙම නැත්නම් මොග්ගල්ලාන ස්වාමින් වහන්සේගේ අධිකාරියක්වත් නොවෙයි. බ්‍රහ්මයාටවත් නැහැ ඒකේ අධිකාරියක්. මාරයාටවත් නැහැ ඒකේ අධිකාරියක්. අධිකාරිය තියෙන මනුස්සයාට තමයි අපි කියන්නේ මෙලෝ වශයෙන් මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්නට පුළුවන් කියලා. ඒ පින්වතුන් කාටත් ඒ අධිකාරිය තියෙනවා. අධිකාරිය තමන්ටම පවරාගන්න පුළුවන්. මොකක්ද, ද්වේෂ සිතුවිල්ලක් එනකොට මට ද්වේෂ සිතුවිල්ලක් බව

දැනගන්නට ලැබේවා. මම ඒක දැනගැනීම සඳහා සැදී පැහැදී ඉන්ට ඕනෑ, එළඹ සිටි සිහියෙන් ඉන්නට ඕනෑ. ආන්න චිත්තානු පස්සනාවට බහිනවා කියන අර අපි කලින් කියාපු ඉතාමත්ම ගැඹුරු කටයුත්ත තමන්ගේම නහය යටටම ඇවිල්ලා. තමන් තුළින් ක්‍රියාත්මක වෙන මට්ටමට ඇවිල්ලා. ඒකට පෙරහුරුවක් මොකුත් නැහැ. අහම්බෙන් තමයි මේක පටන් අරගත්තෙ. නමුත් කල් ඇතුව මේවා අහලා, කල් ඇතුව සාකච්ඡා කරලා, මේක මට හොඳයි කියලා අදහාගෙන එළඹී සිටගෙන ඉන්නත් ඕනෑ, හැබැයි හරියටම තරහ යන්නත් ඕනෑ. ඔක්කෝම ලැහැස්ති වෙලා ඉන්දැද්දී ද්වේෂ සිතුවිල්ලක් නාවොත් ඒත් වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා ද්වේෂ සිතුවිල්ලත් ලොකු අතකොලුවක්, එහෙම නැත්නම් ලොකු ආධාරකයක්, ද්වේෂ චරිතයාට ඒ ද්වේෂයේ හැටි දැනගන්න. ඒ විතරක් නොවෙයි. වීතදෝස හිතුවිල්ලත් අර වගේම එකක්. ඒ සම මට්ටමේම එකක්. මෙනෙහි කළ යුතු එකක්. එතනම දැනගත යුතු එකක් කියලා, ඔච්චර කල් ද්වේෂ සිතුවිලි නිසා කෙලෙසුණ චරිතයක් තිබුණ කෙනාට, ද්වේෂ සිතුවිල්ලයි, වීතදෝස සිතුවිල්ලයි දෙකම සම මට්ටමට එන්නේ. දීර්ඝ පුහුණුවේ හැටි. එහෙම නැත්නම් සර්වඥයන් වහන්සේගේ අකාලික ධර්මය ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි.

ඒ වාගේම තමයි මෝහ සිතුවිල්ල, වීතමෝහී සිතුවිල්ල. මෝහ කියලා කියන්නේ මුළා කරවන අන්ධ කරවන, ප්‍රඥාව දුර්වල කරන්නා වූ සිතුවිලි. සරාග, සදෝස, සමෝහ සිතුවිලිවලට සර්වඥයන් වහන්සේ ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේ ලකුණු කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරගන්නවා. අපි ගිය පාරත් මතක් කරගත්තා. ඒවා ක්‍රියාත්මක වුණොත්, රාග සිතුවිල්ල අනුව රාග සිතුවිල්ල දිගින් දිගට පැවැත්වුවොත් රාග වචන කථා කළොත් රාගාන්විත, රාගයෙන් මන්මත් වෙච්ච විදියට ක්‍රියා කළොත්, ඒක තමන්ට අහිත පිණිස පිහිටනවා, අනුන්ට අහිත පිණිස පිහිටනවා, උභය පාර්ශ්වයටම - තමන්ට අනුන්ට කියන දෙපාර්ශ්වයටම - අහිත පිණිස පිහිටනවා. ඒ වාගේම ප්‍රඥාව දුර්වල කරනවා. ඒ වාගේම නිවන බාධා කරවනවා. මේ ආදී ලකුණු රාගයටත් ද්වේෂයටත් මෝහයටත් තුනටම පොදුයි. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සර්වඥතා ඥානය ලබාගන්නට කලින්,

මහා බෝසතාණන් වහන්සේ කාලේ මේ සිතුවිලි ඔක්කොම මේ විධියට ජාති හයකට කඩලා. උන්වහන්සේට තිබිලා නැහැ රාග චරිතයක් හෝ ද්වේෂ චරිතයක් හෝ මෝහ චරිතයක්. මිශ්‍රව තිබිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා රාග සිතුවිල්ල එනකොට රාග සිතුවිල්ල දැනගන්නවා. වීතරාග සිතුවිල්ල එනකොට වීතරාග බව දැනගන්නවා. දෝස සිතුවිල්ල එනකොට දෝස සහිත සිතුවිල්ලක් කියලා දැනගන්නවා. වීතදෝස සිතුවිල්ලක් එනකොට වීතදෝස සිතුවිල්ලක් කියලා දැනගන්නවා. මෝහ හිතුවිල්ලක් එනකොට ඒක මෝහ හිතුවිල්ලක් කියලා දැනගන්නවා. අමෝහ හිතුවිල්ලක් එන විට අමෝහ හිතුවිල්ලක් කියලා දැනගන්නවා. එතකොට මේ දැනගන්න මට්ටමෙන්, (කථාවේ කියවෙන්නේ නැහැ) නමුත් තිරයේ පිටිපස්සේ වෙන යාන්ත්‍රණයේ හැටියට ඉබේම, කිංකුසලගවෙසීව මොකක්ද කුසලය කියලා හොයමින් ගත කරන මේ සාධු චරිතයට, කවදාවත් ගොජ දාගෙන පෙණ දාගෙන මතු වේගෙන විරිත්තාගෙන එන රාගයේ වැඩෙන ගතිය නැතුව යනවා. ද්වේෂයේ වැඩෙන ගතිය නැතුව යනවා. මෝහයේ වැඩෙන ගතිය නැතුව යනවා. ඉබේම රාගයට ප්‍රතිපක්ෂ, ද්වේෂයට ප්‍රතිපක්ෂ, මෝහයට ප්‍රතිපක්ෂ සංකල්ප එන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් අද මේ ආගම පටලවාගෙන තියෙන්නේ ඔන්න ඔතනයි. රාගය ආපු බව - මම නැවතත් මතක් කරනවා - රාගයට එන්න අරින්න ඕනෑ. රාගය ගෙන්නන්න නරකයි. අතීත රාග හෝ අනාගත රාග හෝ නෙවෙයි මේ කියන්නේ. වර්තමාන වශයෙන්, කර්මානුරූපව, හේතු සහිතව මතු වෙන්නා වූ රාගය. ආන්න ඒ රාගය එනකොට ඒක රාගය බව දැනගැනීමෙන් සාධු චරිතයකට, නැත්නම් කිංකුසලගවෙසීව හැසිරෙන තපස්වරයෙකුට, ඒකාන්තයෙන්ම රාගයට ප්‍රතිපක්ෂ වූ දේවල් හිත විසින් යෝජනා කරනවා. නෙක්ඛම්ම හිත යෝජනා වෙනවා. අර කියන විධියට තමන්ට වෙහෙස, අනුන්ට වෙහෙස, උභය පක්ෂයට වෙහෙසට හේතු වෙන, හිතේ කුසලය වළකන, ප්‍රඥාව දුර්වල කරන, නිවන වළහන ස්වරූපයක් රාගයේ තියෙනවා. මේකට විකල්පයක් තමයි, නෙක්ඛම්ම හිතුවිල්ල, ගිහි ගෙය අත් හැරීම, අභිනිෂ්ක්‍රමණය. ඔන්න අභිනිෂ්ක්‍රමණ හිතුවිල්ල රාග

හිතුවිල්ලක් එනකොටම එන්න පටන් අරගන්නේ ආගමික කටයුත්තකින් නොවේ. ඒක කවුරුත් මෙහෙයවලා නොවෙයි, එහෙම නැත්නම් දසවිධි පනත් හේතු කරලා මෙහෙම වෙනකොට මෙහෙම වෙයන් කියලා හිතට පූර්ව නිගමන දීලා නෙවෙයි. ඒ හිතේ ස්වභාවය. එතකොට නෙක්ඛම්ම සිතුවිල්ල හිතට විකල්ප වශයෙන් පහළ වෙනවා. නෙක්ඛම්ම හිතුවිල්ල කියල කියන්නේ සරාග, වීතරාග කියන සිතුවිලි දෙකටම වෙනස් වූ ස්වභාවයක්. රාග හිතුවිල්ලට ප්‍රතිපක්ෂයි, වීතරාග හිතුවිල්ල. ඔය දෙක මැදින් යන එකක් තමයි නෙක්ඛම්ම හිතේ සිතුවිලි. ආන්න ඒ නෙක්ඛම්ම හිතේ සිතුවිල්ල එන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ දෝස පැත්තෙන් ගන්නකොට අව්‍යාපාද සිතුවිල්ල. අමෝහ සිතුවිලි වෙනුවට අපි එද සූත්‍රයේදී සුළු සංස්කරණයක් කරලයි තේරුම්ගත්තේ. මෙතන හිංසාව හා අවිහිංසාව වශයෙන් ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේ පෙන්වනවා. මුල් කොටස් දෙකට නම් කෙළින්ම සමාන්තරයි.

මේ විධියට යම් කිසි කෙනෙක් අර කරුණු පහ ගැන සලකලා - තමන්ට අනුන්ට, දෙපාර්ශවයටම දුක් දෙනවා, ප්‍රඥාව දුර්වල කරනවා, කෙලෙස් ඇති කරනවා, නිවන වළකනවා, කියලා කරුණු හයක් තියෙනවා. ආන්න ඒ කරුණු සලකා බලනකොට එවැනි පුද්ගලයාට නෙක්ඛම්ම සිතුවිල්ල අව්‍යාපාද සිතුවිල්ල අවිහිංසා සිතුවිල්ල පහළ වෙනවා. ඉක්මනට යන්න ඕනෑ නිසා, නැත්නම් ගිය පාර මතක් කළ නිසා ඉක්මනට කළාට, කරන්න ගියාම නම් ඔය හිතන තරම් ලෙහෙසි නැහැ. කායානුපස්සනා මට්ටමේදීත් මේක එන්න පුළුවන්, වේදනානුපස්සනා මට්මේදිත් මේක එන්න පුළුවන්. චිත්තානුපස්සනාවේදී තමයි, මේක මූලික මාතෘකාව වශයෙන් කෙනෙක් ඉදිරියට ඉදිරිපත් කරගෙන, මේ විසඳුම ලබාගන්න යන්නේ. මේක ඉතාම දුෂ්කර දෙයක්. දුෂ්කර මොකද, හුගදෙනෙක් නෙක්ඛම්ම හිතුවිල්ල, අව්‍යාපාද සිතුවිල්ල, අවිහිංසා හිතුවිල්ල ඇති කරන්න උත්සාහ කරනවා. ඒ උත්සාහයේදී රාග හිතුවිල්ල නරකක් විධියට දකිනවා. ද්වේෂ හිතුවිල්ල නරකක් විධියට දකිනවා. මෝහ හිතුවිල්ල නැත්නම් හිංසා හිතුවිල්ල නරකක් විධියට දකිනවා. මේ නරකක් විධියට දැකීමම, සිල්වන්තයෙක් තුළ පැවතිය හැකි කුහක ගතියක්.

නමුත් ඒ සිල්වතාට ඒ කුහක ගතිය අහු වෙන්නේ නැහැ. ඔහු හිතනවා රාග සිතුවිල්ල නරකක් වශයෙන් දකින එක හොඳ දෙයක් කියලා. නමුත් රාග සිතුවිල්ල නරකක් බව දකින එක ද්වේෂ සිතුවිල්ලක්. ඒ නිසා රාග සිතුවිල්ල රාග සිතුවිල්ලක් බව දකින එකයි සර්වඥතා ඥානයට වැටහුණේ, විපස්සනාවට ගැළපෙන්නේ. මේකත් ලේසි නැහැ ආධුනිකයට පහද දෙන්න.

සිල්වන්තකම පිළිබඳව, ආගම පිළිබඳව, සදාචාරය පිළිබඳව ඔය මොරගාන හුඟදෙනෙකුට මේ වාගේ පුංචි කාරණා අමතක වෙච්ච නිසා, කොච්චරදෝ රාගය නැති කිරීම සඳහා අභීත සටන් කරන්න පුළුවන්. නමුත් දන්නේ නැහැ ද්වේෂයෙන් මත් වෙලා වැඩ කරන්නේ කියලා. නමුත් මේක තැනකට ගෙනියන එකක් නොවේ. ගොනුවක් ඇති කරලා දෙන දෙයක් නොවේ. ඉඟුරු දීලා මිරිස් ගත්තා වගේ වැඩක්. නැත්නම් කැහි ගෑණි දීලා හොටු ගෑණි ගත්තා වගේ, කියන අපේ ගමේ කථාවක් තියනවා. ආන්න ඒ වගේ වැඩක්. නමුත් මේ දෙකටම මැදින් යන වැඩේ නම්, රාග සිතුවිල්ල රාග හිතුවිල්ලක් වශයෙන්, ද්වේෂ සිතුවිල්ල ද්වේෂ සිතුවිල්ලක් වශයෙන්, මෝහ හිතුවිල්ල මෝහ හිතුවිල්ලක් වශයෙන්, වීතරාග, වීතමෝහ, වීතදෝෂ වශයෙන් ඒ ආකාරයෙන් දැනගත්තොත් ආදීනව සලකාගන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා. රාගය රාගය වශයෙන් දැක්කේ නැත්නම් කවදාවත් ඒ පුද්ගලයාට රාගයේ ආදීනව දැකගන්න පුළුවන්කමක් නැහැ. එහෙම නම් ඔහුට ඇති වෙන නෙක්ඛම්ම හිතුවිල්ල හුදු හිතලුවක් විතරක් වෙන්ඩ ඉඩ තියෙනවා. චක්‍ර කටපාඩම් කරලා ගත්ත අදහසක් වෙන්ඩ ඉඩ තියෙනවා. නමුත් අභ්‍යන්තරයෙන්ම, ඇතුළතින්ම වෙච්ච හැබෑ වෙනසක් වෙන්නේ නැහැ. වෙනසක් නොවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් නියම විධියට රාගය රාගය වශයෙන් දැනගත්තා නම්, ආදීනව සැලකිල්ල සර්වඥයන් වහන්සේගේ යෝජනා පරිදි වුණා නම්, ආන්න ඇති වෙනවා නෙක්ඛම්ම හිතුවිල්ලක්; ඒ වාගේම අව්‍යාපාද, අවිහිංසා හිතුවිල්ලක්.

ඒවාට කියන්නේ සිතුවිලි කියනවට වඩා සංකප්ප. සම්මා සංකප්ප කියන, සම්‍යක් දෘෂ්ටිය නිසා ඇති වෙන්නා වූ හොඳ

සංකල්ප. මේ සංකල්ප පහළ වෙන එක තමයි අපි මේ පොඩ්ඩක් නතර වෙලා සාකච්ඡා කළේ. ඒක පුංචි වැඩක් නොවේ. ඒක කියන කොට මේ විදියට කළාට, අතරමගදී පහළ වෙන වංචනික ධර්ම ස්වභාවය නිසා විශේෂයෙන්ම යෝග ජීවිතයට බාධා කරන කුහක ගතියක්. ඒ පුද්ගලයාගේ හිත අවංකව කටයුතු කළත් වංචා කරන නිසා ඉතාමත්ම අමාරුයි, සතිය කියන ධර්මයෙන් තොරව මේ පිම්ම පනින්න. අපි හිතමු පැන්නයි කියලා, අපේ මේ කථාව ධර්ම කථාව විකාශය වීම සඳහා. පැන්නට පස්සේ ඔන්න දෙවෙනි ඊට වඩා ගැඹුරු, ඊට වඩා හිත වංචා කරවන ධර්මයට පත් වෙන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේදී, මේ සිතුවිලි දෙකට දෙකට කඩලා වෙන් කරගෙන කරගෙන යනකොට පළමුවෙනි පියවරේදී, උන්වහන්සේගේ පැවතුණා වූ පූර්ව උපනිශ්‍රය සම්පත්ති, ඒ වාගේම නිතරම කිංකුසල ගවේසී අදාළ පාරමිතා ශක්ති නිසා, ඉක්මනින් නෙක්ඛම්ම සිතුවිල්ලට අව්‍යාපාද සිතුවිල්ලට අවිහිංසා සිතුවිල්ලට පත් වෙනවා. පත් වෙලා නෙක්ඛම්ම සිතුවිල්ලේ "**අතිචිරං අනුවිතක්කයතො අනුවිචාරයතො**", නෙක්ඛම්ම හිතුවිල්ලෙම බොහෝ කාලයක් සිත නංවනකොට, සිත එය ආශ්‍රය කරනකොට, "**කායො කිලමෙය්‍ය**" කයේ මහා ක්ලාන්ත ගතියක් පහළ වෙනවා. මහ පාළු ගතියක්, එපා කරවන ගතියක්, ඒකාකාර ගතියක්, අසරණ ගතියක්, නිදිමත ගතියක්, හිතේ ඇති වෙනවා ක්ලාන්ත ගතියක්. "**කයෙ කිලමන්තෙ චිත්තං ඌහඤ්ඤෙය්‍ය**". ආන්න ඒක - කයේ ඇති වෙන්නා වූ ක්ලමථ ගතිය, ක්ලාන්ත ගතිය - නිසා හිත වික්ෂිප්ත වෙනවා. දැන් මේ යෝගාවචරයා ඉන්නේ සීලය පිළිබඳව හොඳ පිරිසිදු භාවයක. ඒ වාගේම කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, කියන තත්ත්ව යම් කිසි තරමකට ජය ගෙන හිත පිළිබඳව වැඩ කරනකොට, බලාපොරොත්තු නොවන්නා වූ අතුරු තැනක් මෙතන පහළ වෙනවා.

ඒ නිසා මෙතනදී අපට සාකච්ඡා කරන්න වෙන්නේ අර කලින් කීවා වගේ සමාජ ධර්ම, එහෙම නැත්නම් හිරි ඔතප් වගේ ධර්ම, ලෝකයේ ආගම් පැතිරවීම, ආගමට හැරවීම වගේ බාහිර සමාජ කාරණාවක් නොවේ. අත්‍යන්ත අභ්‍යන්තර සිද්ධියක්. යෝගාවචරයාට

ඇතුළතින් වෙන සිද්ධියක්. නමුත් බාහිර ලෝකයේ ධර්මය පතුරුවන්ට, හොඳ මිනිහෙක් වෙන්ට ආදී වශයෙන් අපි මවා පාන්න යනකොට කුහක ගති නිසා අපි රැවටෙනවට වඩා, බොහෝම සූක්ෂ්මයි මෙතනත් වැඩ පිළිවෙළ. ඒ මොකද, ඉතාමත්ම දිග කාලයක් තිස්සේ සංසාරය පුරා පැතිරෙමින් පැවතුණා වූ රාග සිතුවිල්ල ද්වේෂ සිතුවිල්ල මෝහ සිතුවිල්ල ඒ ආකාරයෙන් දැන් එන්නේ නැහැ. වෙහෙස ගෙන දෙන, අර කියන විදියට අනුන්ට තමුන්ට දුක් දෙන, එහෙම තැන්නම් දෙපාර්ශයටම දුක් දෙන, හිත දුර්වල කරන, ප්‍රඥාව දුර්වල කරන, කෙලෙස් ඇති කරන, නිවන වහන තත්ත්ව ඇත්තේ නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් තියෙන්නේ නෙක්ඛම්ම සිතුවිල්ල. නික්ම යාම. ඒ වාගේම අව්‍යාපාදය. තරහක් නැහැ හිතේ. ව්‍යාපාදය නැහැ. අවිහිංසාව කාට හරි විනයක් කටින්ට, හිංසා කරන අදහසක් නැහැ. මෙන්න මෙහෙම නිකන් ඉන්නකොට හරි පාළු ගතියකට එනවා. ඇඟ ක්ලාන්ත වෙන්න ගන්නවා. හිත වික්ෂිප්ත වෙන්න පටන් අරගන්නවා.

මෙන්න මේ අවස්ථාව යෝගාවචරයෙක් නම් කවදාවත් බලාපොරොත්තු වෙන දෙයක් නොවේ. හැබැයි හම්බ නොවී අරින්නෙත් නැහැ. අනිවාර්යයෙන්ම මතු වෙනවා. එදත් අපි මතක් කරගත්තා, ගොඩ ඉඳලා පීනන්න උගන්වන ගුරුවරු හරියට අහු වෙන තැනක් තමයි මේක. ඒ වාගේම තමයි ඉක්මනට වහවහා නිවන් යන්න හදන කට්ටියත් අහු වෙන තැනක් තමයි මෙතන. ඒ මොකද ඔහු උගුරට හොරා බෙහෙත් බොන්න වගේ හිතනවා, මේ වගේ පුංචි දේවල් වෙච්චහම මහා ලොකුවට හිතනවා. බොහෝම පුංචි අත්දැකීම් කඳුලක් ආවහම, මහා කන්දක් කරගන්නවා. ඒක සමහර විට හොඳටත් හිටිනවා. හොඳින් වඩා හොඳට ගිහිල්ලා අවුල් කරගන්න වෙලාවලුත් තියෙනවා. නරකින් වඩා නරකට ගිහිල්ලා අවුල් කරගන්න තත්ත්වයකුත් තියෙනවා. ඒ නිසා මෙතෙන්ට එනකොට කීහැකි හරකා එන්නේ පොල් ගහ කන්නද, කෙහෙල් ගහ කන්නද කියලා කියාගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් තියෙනවා. මේ ක්ලාන්ත ගතිය ආපුවහම කුහක ගති පාන කෙනා නම් ලැජ්ජා වෙනවා, කියන්න ලැජ්ජා වෙනවා. ඇයි බලාපොරොත්තු වුණේ මෙහෙම නොවෙයි නේ. රාගය, ද්වේෂය, මෝහය නැති වෙනකොට හිත බොහෝම

සද්ධාදී ධර්මවලින් පිරිලා උනන්දුවක් ඇති වෙයි කියලා. නමුත් දැන් ඒ වෙනුවට එන්නේ මොකක්ද? හොඳටෝම තමන්ට තේරෙනවා, නෙක්ඛම්ම සංකල්පවල හිත තියෙන්නේ. අව්‍යාපාද සංකල්පවල හිත තියෙන්නේ. අවිහිංසා සංකල්පවල හිත තියෙන්නේ. කාම ලෝකයෙන් නික්මෙන අදහස්. ඒ වාගේම අනුන් පිළිබඳ දෙස්, තරහ අදහස් නෑ. අනුන්ට කාටවත් පෙත්සම් ගහන්න, වින කටින්න, කරදර කරන්ඩ එහෙම සංකල්ප නැහැ. නමුත් හිතුවට වඩා, හිත මේකෙන් පිට පනිනවා. හිත මේකට රුචි කරන්නේ නැහැ. මේන්න මේ විධියට දිවා රාත්‍රි දෙකේ බය නැතුව ගත කරන්න පුළුවන් මේ දේ තිබ්බත්, එහිම හිත කාලයක් යනකොට (පටන්ගන්නකොටම නෙමෙයි) රාගය නැති වෙනකොටම නම් හරි සතුටක් ඇති වෙනවා. නමුත් රාග නැති හිතුවිල්ල ටිකක් කල් යනකොට, වැඩේ පහු පහු වෙනකොට ටිකක් කොහු කොහු වෙන්න වාගේ ඔන්න ඒක පිළිබඳ එපා වෙන ගති, නිදිමත ගති, යෝගාවචරයටම අහු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ආන්න එතනදී සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ඒ වෙලාවේදී හිත අභ්‍යන්තරයේ තැන්පත් කරන්න මම උත්සාහ කළා "**අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සණ්ඨපෙමි සන්නිසාදෙමි**" ඒ කියන්නේ හිත හොඳට ශරීරයේම තැන්පත් කරගන්නවා. ශරීරයෙන් පිට නොයන්ට, වෙහෙස නොවෙන්ට, "**සමාධියති**" හිත එහිම සමාදන් කරවන්න මම උත්සාහ කළා. ඒ මොකද, මගේ හිත නහමක් කැළඹේවා කියන අදහසින්. විපස්සනා භාවනාව කරගෙන යනකොට හොඳ සාර්ථක එක කඩඉමක් පැන්නට පස්සේ ඇති වන්නා වූ මේ වික්ෂිප්ත භාවය, ගුරු උපදේශ රහිතව ඉතාමත්ම අමාරුයි තේරුම්ගන්නවත්. ඉතාමත්ම අමාරුයි ඒකට පිළිතුරු හොයන්නත්. ඉතාම අමාරුයි පිළිතුරු ක්‍රියාත්මක කරලා ප්‍රතිඵල ගන්නත්. ඉතින් ඒක නිසා සූත්‍ර පිටකයේ විවිධ තැන්වල සර්වඥයන් වහන්සේ මේ කරුණ පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. ඉතාමත්ම ගැඹුරු භාවනාවක් පිළිබඳව කථා කරන වෙලාවල් එව්වා. වෙන විධියකට කියනවා නම්, මේ සූතමය වශයෙන් ධර්ම අනුග්‍රහය දක්වන වේලාවක් නෙමේ. සමථ වශයෙන් ධර්ම අනුග්‍රහ දක්වන වේලාවක් නෙමේ. විපස්සනාව වශයෙන් ධර්මයක අනුග්‍රහ දක්වන වේලාවක්. මේ වේලාව විපස්සනාවෙ හොඳට

පියවරක් පැනලත්, නමුත් ආයේ නිකම් අපි සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙන් කියනවා නම් කරකවලා අතහැරියා වාගේ, අලගිය මුලගිය අත මතක නැතුව නිකම් නන්නත්තාර වෙන තැනකට හිත ආවට පස්සේ එහිදී නැවතත් පොට පාදගැනීම ලොකු දක්ෂකමක්. අන්න ඒ දක්‍ෂකමට තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සූත්‍රවල ඒ කාරණාව හොඳට දිග හැරලා, විස්තර සහිතව පෙන්වලා දෙන්නේ, ඒ වෙලාවට සමථය පොඩ්ඩක් කිට්ටු කරගන්ඩ කියලා. සුද්ධ විපස්සනාව පිළිබඳ කථා කරන්ඩ ගියාම, සමථය සම්පූර්ණයෙන්ම පැත්තකට දනවා කියලා සමහර කට්ටිය චෝදනා කරනවා. තව සමහර කට්ටිය, මම සුද්ධ විපස්සනාව කරන්නේ කියලා, සමථයට කුහක ගතියකින් සීලවන්තයා කරන විකාරය වාගේ සමථය පිළිබඳව නොසලකා හරින ගතියකට පත් වෙනවා. නමුත් සුද්ධ විපස්සනා ක්‍රමය හොඳට හදුරනකොට පේනවා, මේකේ එහෙම සමථය පැත්තකට දැමීමක් ඇත්තේ නැහැ. අවශ්‍ය දේ මොකක්ද, මේකෙ ලක්‍ෂණය මොකක්ද, විපස්සනාව ඉස්සර කරවන එක විතරයි.

මේකෙදි සමාජ වශයෙන් ප්‍රශ්න විග්‍රහ කරන්න පටන් ගත්තගම පුංචි කෙන්දක් අරගෙන කන්දක් කරගෙන මහා අවුලක් ඇති කරගන්නවා. සර්වඥ දේශනාවේ සඳහන් වෙනවා භාවනා ක්‍රම හතරක්. සමථ පුබ්බංගම විපස්සනා, විපස්සනා පුබ්බංගම සමථ, යුගනද්ධ භාවනා, ධම්මුද්දච්ච විග්ගහිත මානස කියල. මේ සමථ පුබ්බංගම විපස්සනාව, සූත්‍ර පිටකයේ සූත්‍ර විශාල ගානක සඳහන් වෙන දෙයක්. ඒක පිළිබඳව කිසිම වාදයක් නැහැ. සූත්‍ර වැඩි ගානක් ගත්තොත් එහෙම, ඒ හුඟකම (සමථ පූර්වාංගම විදර්ශනාව) ඒකෙදී සර්වඥයන් වහන්සේට කලින් - ඒ කියන්නේ පුරාණ ඉන්දියාවේ - පැවැතිච්ච සමථ ක්‍රමය ඒ වෙනකොට රාග චරිතයකට, එහෙම නැත්නම් අනගාරික චරිතයකට ගුණ වැඩෙන්න රැකගෙන ආපු සම්ප්‍රදයක් තිබුණා මේ සමථ ක්‍රමයේ. ඒක උන්වහන්සේ එහෙමම භාරගත්තා. ඒක භාර අරගෙන ඒකෙන් ඒ ඇත්තන්ට යන්න බැරි තරම් ගැඹුරකට විහිදීමක් තමයි විපස්සනාවේදි කළේ. ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේගේ බුද්ධෝත්පාද කාලය තුළ ඇති වෙච්ච නවීකරණය. ඒ නිසා උන්වහන්සේ සමථ විදර්ශනා ක්‍රම දෙකෙන්

සමථය ඉස්සර කරගත්තා වූ සමථ පුබ්බංගම ක්‍රමයටම විස්තර කරනවා. ඒ විස්තරය අනුව එකයි සාමාජික වශයෙන් මතු කරලා දෙන්න ඕනෑ. සමථය ඉස්සර කරලා යන්ඩ නම් සමථයට සප්පාය වන තැනක ජීවිතය ගත කරන්න ඕනෑ. නමුත් ලෝකය එන්ට එන්ට විෂම වෙනකොට, ලෝකය එන්ට එන්ට ක්ෂණික වැඩ පිළිවෙළවළට යනකොට අද අඩු ගානේ ආරණ්‍යයකවත් සප්පාය කරුණු ඇත්තේ නැහැ. ආරණ්‍යය දියුණු වෙනවා කියලා කියන්නේ, නවාංග සහිතව නවීකරණය වෙනවා කියලා කියන්නේ ක්‍රමයෙන් ඒ සමථ ලකුණු නැති වෙන එක. ඒක නිසා ඒ හොඳම ක්‍රමය පමණම කියන අදහස නැති කරන්ඩ මෑත කාලේ ගුරුවරු හොයන්න පටන් අරගත්තා විපස්සනා පුබ්බංගම සමථය. ඒ මොකද, අරමුණේ විපස්සනාව වැඩ කරනකොටම එක පාරටම මේ වාගේ වික්ෂිප්ත භාව මතු වෙනවා. සංෂිප්ත භාව මතු වෙනවා.

සංයුක්ත නිකායේ එක සූත්‍රයක් තියනවා භික්ඛුනූපස්සය සූත්‍රය කියලා. ඒකෙත් හම්බ වෙනවා මෙන්න මේ ගැටේ, මේ පුඩුව සර්වඥයන් වහන්සේ විස්තර කරන අවස්ථාවක්. දවසක් ආනන්ද මහා ස්වාමින් වහන්සේ විවේක ඇති වෙලාවක භික්ෂුණී ආවාසයකට යනවා. ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා, ඒ භික්ෂුණීන් වහන්සේලාගේ සුවදුක් විචාරනවා "නැගණියනි, කෙසේද ඔබලාගේ භාවනා කටයුතු සුව සේ සිද්ධ වෙනවාද" කියලා. එතකොට ඒ ස්වාමින් වහන්සේට බොහොම ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව සඳහන් කරවා. "එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස, අපි නිතරෝම හිත කායානුපස්සනාවේ වේදනානුපස්සාවේ චිත්තානුපස්සනාවේ ධම්මානුපස්සනාවේ කියන මේ සතර සතිපට්ඨානයේ මෙහෙයවන නිසා අපි වැඩියක් සතුටෙන්, වැඩියක් ප්‍රීතියෙන් ප්‍රමෝදයෙන් කාලය ගත කරනවා" කියලා. "ආ බොහෝම හොඳයි. ඒක තමයි කළ යුත්ත" කියලා ඒකට සමාදන් කරවලා. නමුත් ආනන්ද ස්වාමින් වහන්සේ නැවත පැමිණිලා සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරියේ මේ වාර්තාව ඉදිරිපත් කරනවා. "ස්වාමීන් වහන්ස, මට විවේක තියෙන වේලාවේ මම භික්ෂුණී ආරාමයකට වැඩියා. අන්න එහෙදී මම ඒ භික්ෂුණීන් වහන්සේලා ගෙන් සුවදුක් විචාරනකොට

මම අහපු ප්‍රශ්නය මේකයි, ඒ සහෝදරියන්ගෙන් ලැබුණු උත්තරය මේකයි".

එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අර වගේම, ඒක බොහොම හොඳ දෙයක් බව, කායනුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව ධම්මානුපස්සනාව යන සතර සතිපට්ඨානය මෙනෙහි කරන එක, එයින් සතුට උපදවන එක හොඳ බව සඳහන් කරලා, හැබැයි කියලා, ඔන්න නතර කරලා මතක් කරනවා වැදගත් දෙයක්.

කායානුපස්සනාවේ හිත එහෙම තැන්පත් කරගෙන යනකොට කායානුපස්සනාව නිසා හිතේ මේ වගේ විසිරී යන ගති පහළ වෙන්න පුළුවන්. කායානුපස්සනාවේ මෙහෙම හිත යොදාගෙන ඉන්නකොට හිත ඒ අරමුණේ හිටින්නේ නැහැ. ඒක හරියට කියනවා නම්, ආරම්භක සද්ධාවෙන් යුක්තව සීලයක් සමාදන් වෙලා, සුදුසු පරිසරයකට ගිහිල්ලා කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයේ කටයුතු කරනකොට, මුල් මුල් නීවරණ ධර්මයන්ගේ ඇත්තා වූ ගොරෝසු බලපෑම මැඩගන්න සමත් වෙච්චි යෝගාවචරයෙකුට නම් කායානුපස්සනාවේ හිත බඳිනවා හරියට කටුමැටි බිත්තියකට කොහොල්ලෑ තලියකින් දමලා ගැහුවා වගේ. එහෙම නැත්නම් මැටි පිඩකින් ගැහුවා වගේ එක පාරටම අල්ල බදාගන්න ගතියක් තියෙනවා. බොහෝම නීවරණ අයින් කරන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම කායානුපස්සනාවේ ආනාපානයේ හෝ පිම්බීම හැකිළීම වගේ දෙයක හිත අනිවාර්යෙන්ම රැඳවිය යුතුයි. ඒ අනුසාරයෙන් ඒ මාර්ගයෙන් පුළුවන් නීවරණ ධර්ම දුරු කරන්න. ඒ නිසා තදින්ම කායානුපස්සනාවේ සරණ යන ගතියක් තියෙනවා. එහෙම ගියාට, පහු වෙනකොට කායානුපස්සාවේ හසුරුවන හිත හරියට රබර් බෝලයකින් ගලකට දමලා ගැහුවා වගේ, බිත්තියකට දමලා ගැහුවා වගේ මෙනෙහි කරන්න කරන්න පිට පොළා පනින ගතියකට එනවා. හරියටම දන්නවා, හිත වදින්නේ ගිහිල්ලා ආනාපානේමයි කියලා. නමුත් අර වගේ හිත ප්‍රණීත බවක් ගලන්නේ නැහැ. ඒකේ හීන භාවයක් තියෙන්නේ. අරමුණට හිත ගියාට කිසිම සතුටක් නැහැ. හිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් කරනවා. ඒක නිසා

කායානුපස්සනාවේ හිත යොදවනකොට හිත එයින් පිට පනින ගතියට පත් වෙනවා.

ආන්න ඒ වේලාවේදී හිතේ ලීන භාවයක් ඇති වෙනවා කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. හිත සැඟවීගන්න යනවා. අරමුණට යොදමින් යොදමින් ඉන්නවා, අර ගෙනාපු වීර්යය නිසා. නමුත් එයින් ලැබුණු ප්‍රතිඵලයක් නැති නිසා එහි අදහනසුලු ගතිය ඉබේම බොඳ වෙන්න ගන්නවා. අන්තිමට බලනකොට මගේ හිත හරියට භාවනාවේ නැද්දෝ කියලා හිතන නිසා හෝ වෙන මොකක් හරි එකක් නිසා, අරමුණ තිබුණත් හිත ගණන්ගන්නේ නැති තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. හිත ලීන භාවයකට පත් වෙනවා. එතකොට හිතම කියනවා පස්සේ එක්කෝ මෙනෙහි කරමින් හිටපු අරමුණ දැන් නැහැ. එහෙම නැත්නම් දන්නෙම නැතුව හිත අතීතයට අනාගතයට ගිහිල්ලා. ආන්න ඒ වෙලාවෙදී ඒ ලීන භාවයට පත් වෙලා හිත සැඟවීගන්න අවස්ථාවක අරමුණ පිළිබිඹුව නැතුව යනවා. ඉස්සර අපි නාසිකාග්‍රයේ හිටියා නම්, ඒ හැපෙන තැන මොන තාලෙන් ගන්න හැදුවත් අහු වෙන්නේ නැහැ. අඩු ගානේ ඇතුල් වෙනවා පිට වෙනවා කියන දෙපාර්ශ්වයත් වෙන් වෙලා පෙනෙන්නේ නැහැ. එහෙම නැත්නම් ඇතුල් වෙනකොට සීතල ගතිය, පිට වනකොට උණුසුම් ගතිය ආදිය තිබුණත්, යම් යම් නිමිති තිබුණත්, දැන් ඒ නිමිති ඔක්කොම නැති වෙලා අනිමිත්තක ස්වරූපයට පත් වෙලා. ආන්න ඒ තත්ත්වයට පත් වෙනකොටත් ඒ මෙනෙහි කිරීමේ යන්ත්‍රය සම්පූර්ණයෙන්ම අඩපණ වෙනවා. ගිහිල්ලා වදින්න තැනක් නැහැ නේ. නිමිත්තක් නෑ, එතන පිළිබිඹුවක් නෑ. ආන්න එතකොට හිත මේ වාගේ ලීන භාවයට පත් වෙන නිසා, ඒ වෙලාවට ප්‍රණීත වුත් හිත සමාදන් වෙන්නා වුත් අරමුණක ටිකක් පොඟවලා ගන්ඩය කියලා කියනවා. ප්‍රීතිය ගෙන දෙන, පස්සද්ධිය ගෙන දෙන, හිත සමාහිත කරවන්නා වු අරමුණක හිත ටිකක් වෙලා සමාදන් කරවලා, එහෙම නැත්නම් හොඳට පේන නිමිත්තකට හොඳට පිළිබිඹු වෙන දේකට හිත උවමනාවෙන් යොදවලා, එයින් හිත හොඳට මුවහත් කරගෙන, නැවත කායානුපස්සනාවට හිත යොදන්නය කියලා කියනවා.

මේකෙදී ලස්සන වචන දෙකක් සර්වඥයන් වහන්සේ පාවිච්චි කරනවා අප්පණිහිත භාවනා, පණිහිත භාවනා කියලා. අප්පණිහිත කියලා කියන්නේ අරමුණට හිත යෙදුවට අරමුණ සැඟවී යනවා. අරමුණ පේන්නේ නැතුව යනවා. පෙනුණත් හිතට කිසිම නම්බුවක් නැහැ. හිතට කිසිම ආඩම්බරයක් නැහැ. ඒක නිසා හිත ඉබේම එතනින් පැත්තකට හැරෙනවා. ආන්න ඒ වේලාවේදී ප්‍රණිධියක් පිහිටුවාගෙන හොඳට පේන ගොරෝසු අරමුණකට හිත තැන්පත් කරලා, ඒ තැන්පත් භාවය මත ඉඳගෙන අර කලින් ගත්ත භාවනාවට හිත යොදන්න කියනවා. මේවා පුංචි උපක්‍රම. අපි මෛත්‍රී භාවනාව කරනකොට මතක් කරනවා, ඉස්සර වෙලාම තමුන්ට මෛත්‍රී කරලා කරලා ඒක හොඳට දියුණු තියුණු තත්ත්වයකට පත් වුණාට පස්සේ, ගරුභාවනීය මිත්‍රයෙකුට, නැත්නම් ගෞරවනීය කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුට නැත්නම් ගුරුවරයන් වහන්සේට යොදන්නයි කියලා. ආන්න එතෙන්ට ගියාට පස්සේ සමහර වෙලාවට තමන්ට මෛත්‍රිය කරනකොට තරම්වත් හිත සමාහිත වෙන්නේ නැතුව වික්ෂිප්ත වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක වෙන්න පුළුවන් දෙයක්. එතකොට මොකද කියන්නේ? එහෙනම් ඒ ගුරුවරයා කෙරෙහි හිත පැතිරවීම නතර කරලා නැවතත් තමන්ට මෛත්‍රී කරලා ආයෙත් හිත දියුණු තියුණු භාවයට පත් කර ගෙන, ඒ හිතින් ආයෙත් සැරයක් උත්සාහ කරන්න කියලා කියනවා ඒ තමුන්ගේ ගුරුවරයා විෂයෙහි. ඒ වගේ තමයි කායානුපස්සනාවේ ගත්ත අරමුණෙහි හිත වික්ෂිප්ත වෙනවා නම්, "**වික්ඛිත්තං වා චිත්තං**" එහෙම නැත්තම් "**වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති**". ඒ නිසා ඒ වේලාවේදී වික්ෂිප්තව හිත පහළ වීම යෝගාවචරයාගේවත් ගුරුවරයාගේවත් මෙනෙහි කරන ක්‍රමයේවත් ආහාරවලවත් ඍතුවේවත් දෝෂයක් නොවේ. ඒක එන එකක්. එන්න ඕනෑ එකක්. ඒ හිත එතන දැඩි වෙන්ඩ නම්, ඒ රැල්ල වදිනවා.

ආන්න ඒ වේලාවේදී යෝගාවචරයා කළ යුත්ත නම් ප්‍රථමයෙන්ම දැනගන්න ඕනෑ, අරමුණ දිගේම තමයි ගියේ. දැන් අරමුණ යම් ආකාරයකට නීරස වෙලා හෝ නොපෙනී ගිහිල්ලා හෝ, ඒ පෙනුණත් හිත ඒක නම්බු නොකරන නිසා හෝ එතන වික්ෂිප්ත

භාවයක් ඇති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිත ලීන භාවයට පත් වුණා, හිත සැඟවී ගත්තා. ආන්න ඒ වික්ෂිප්ත හෝ සංෂිප්ත භාව දෙක තමයි, චිත්තානුපස්සනාවේ හතරවෙනි කොටස. මගේ හිත අරමුණේ තිබුණත් ඒක රස විඳින්නේ නැහැ. භාරගන්ඩ කැමැති නැහැ. ඒකත් එක භාවනාවක්. ඒ විතරක් නොවෙයි. සමහර වෙලාවට ඒ දේ වෙච්චි නිසා හිත විසිරිලා දසඅතේ නන්තත්තාර වෙනවා. කැඩිලා බිඳිලා යනවා. ආන්න ඒ වික්ෂිප්ත භාවය තේරුම්ගන්න ඕන. "**සඞ්ඛිත්තං වා චිත්තං සඞ්ඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති**" සංෂිප්ත කියලා කියන්නේ හැකිළුණා වු හිත. වික්ඛිත්තං කියලා කියන්නේ, විසිරුණා වු හිත. මේ දෙක සමථයේදීත් විපස්සනාවේදීත් එන්නේ සෑහෙන වැදගත් පරිවර්තනයකට පොඩ්ඩකට කලින්. වැස්සකට ඉස්සර වෙලා බොහෝම ගොරෝසුවට හුළං හමනවා, අකුණු විදිලි කොටනවා, ගොරවනවා. අන්න ඒ ශබ්ද එන්නා වාගේ. ඉතින් ඒකෙන් දැන ගන්නට ඕනෑ මේ වැස්සකට එන්නයි හදන්නේ කියලා. නමුත් ඒ වේලාවේදී පිහිටිය යුතු දේවල් තියෙනවා. අම්මලා, තාත්තලා ඒවා දන්නවා. ඒ වෙලාවට අව්වේ දාලා තියෙන දේවල් ඇතුළට අරගන්නවා, තෙමෙන තැන් හදනවා. ඒ වගේ වැස්සට සුදානම් වීමේ පුංචි පුංචි කටයුතු වගයක් තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි භාවනා කරනකොට අනිවාර්යයෙන්ම එනවා. විශේෂයෙන්ම මම හිතනවා මේ පිරිසට මේක අහවලාට මේක නැහැයි කියන්න බැරි තරම් ඉතාමත්ම සමීප දෙයක්. මොකද මේක වෙන්නේ ආදරයෙන් භාවනා කරන අයට. අනාදර වැඩක් වගේ තමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ කරන අනාදරයක් එහෙම නොවෙයි මේ. ධර්මය කරන අනාදරයක් නොවේ මේ. සර්වඥයන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ වශයෙන් දැකපු දේ පස්සේ එන අයට විනෙය්‍ය ජනතාවට අනුකම්පාව පිණිස දේශනා කරන වාරයක් පමණයි. කොච්චර සතුටක් ඇති වෙනවද ඒ දේශනාවට ඇහුම්කන් දෙනකොට. අපි බුදු මගේ යන්නේ, අපිත් ඒ ආර්යයන් වහන්සේලා ගිය මග මේ යන්නේ. එහෙම නැතුව මේ සතිය කැඩුණා නෙවේ, සමාධිය කැඩුණා නොවේ. මේ වේලාවේදී මම කළ යුත්තේ මොකක්ද? චිත්තානුපස්සනාව අනුව, මේක රාග හිතුවිල්ලක් නම් "ආ

ඒක හරි", එහෙනම් රාග සිතුවිල්ලක් කියලා හිතාගන්න, දැනගන්න, මෙනෙහි කරගන්න. රාගයෙන් තොර වුණා වූ විතරාගී සිතුවිල්ලක් නම් ඒ බව දැනගන්න. ඊගාවට දෝස සිතුවිල්ලක්ද කියලා බලනවා. දෝස සිතුවිල්ලක් නැත්නම් වීතදෝස සිතුවිල්ලක්ද? නෑ. මෝහ සිතුවිල්ලක් නැත්නම් අමෝහ සිතුවිල්ලක්ද? එහෙම එකක් නොවේ. අහවල් දේ කියන්න බැහැ. කටු - උඩත් කටු, බිමත් කටු, ඉන්ඩ බැහැ. නැගිටල පලයන් කියලා හිතෙනවා. අරමුණු තිබුණත් ඒක කෙරෙහි නම්බුවක් නැහැ. උඩ දන ගතියක් එනවා. නුරුස්නා ගතියක්, ඉන්න බැරි ගතියත්.

ඉතින් මේක එනකොට සළුව ගසා දලා යන්න පටන් ගත්තොත් ඒ යෝගාවචරයාට කවදකවත් මේ ජවනිකාව මේ ඥානය සම්පූර්ණ කරගන්ඩ හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒ මොකද, අරමුණේම පවතිනවා හීන පණීත කියන භේදයක්. අරමුණ තියෙද්දි එය ඉතාම හොඳයි. බොහොම ප්‍රණීතයි කියලා සන්තෝෂ වෙන වෙලාවක් තියනවා. සමහර වෙලාවට එනවා, අරමුණේ හිත තියෙනවා. වෙනදට වඩා හොඳින් ඉන්නවා, නමුත් ඒක පිළිබඳ නම්බුවක් නැහැ. කිසිම ගණන්ගන්න ගතියක් නැහැ. මට සතියත් නැහැ මේ වේලාවේ. සිතුවිලි එනවා, වේදනා එනවා, ශබ්ද ඇහෙනවා, වෙනද වගේමයි, ඉන්නෙ භාවනාවෙද නැද්ද කියලා හිතේ වෙනසක් නැහැ. ඉඳගෙනද හිටගෙනද කියලා වෙනසක් නැහැ. ඒ තරමටම සතිය නැහැ වගේ තේරෙනවා. සමාධියකුත් නැහැ. බොහෝම ඇවිස්සිච්ච ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. නමුත් ඒ බව දැනගන්න පුළුවන් නේ. මේ හොඳට භාවනාවේ මෙච්චර දුර ඇවිල්ලා, මෙතනදී මගේ හිත සතිය පිළිබඳ තිබුණ විශ්වාසය කැඩුණා. නැත්නම් සතිය ඇද්දෝ නැද්දෝ කියලා හිත වික්ෂිප්ත වුණා. සමාධියක් තියෙනවාද නැද්ද කියලා හිත වික්ෂිප්ත වුණා. එහෙම නැත්නම් වැඩ ඔක්කෝම පැත්තකට දලා හිත නින්දකට ලැහැස්තියි. මෙච්චා කොච්චර සියයට සීයක් එනවා කියලා කවුරු හරි කීවත්, ඒ සියයට සීය කියන කථාව තුළ වුණත් මේ බව දැනගැනීමේ සතිය පිහිටුවීමේ අවස්ථාව යෝගාවචරයාගෙන් වෙන් කරන්ට මාරයාට බැහැ. බ්‍රහ්මයාටවත් බැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේ ඒකට පුංචි එළියක් තමයි මෙතනදී දෙන්නේ. ඒ වෙලාවේදී මට දැන්

තියෙන්නේ වික්ෂිප්ත හිතක්, මට දැන් තියෙන්නේ සඬ්ඛිත්ත හිතක් කියලා දැනගන්න එක වටිනවා.

මෙන්න මේ වෙලාවේදී පුදුම වෙනසක් යෝගාවචර ජීවිතයේ පහළ වෙනවා. මහ පිරිස් මැදට ගියත් පුදුමාකාර විධියට නිදිමතක් එන්න ගන්නවා. කය වැක්කෙරීලා, හරියට ඇකිළිච්ච පිපිඤ්ඤ ගෙඩියක් වගේ. පුංචි කාලේ හැදිලා නැතුව හැකිළිලා, වියැකිලා ගිය පිපිඤ්ඤ ගෙඩියක් වගේ සම්පූර්ණ ඉරියව්ව වැක්කෙරෙන්න පටන්ගන්නවා. හිටපු ගමන් නැගිටිනවා, ඍජු කරගන්න හදනවා. ආයෙ ටිකවේලාවක් යනවිට ආයෙ වැක්කෙරෙනවා. යෝගාවචරයාගේ ආත්මය දිය වෙනවා. තමන් පෙන්වන්ඩ හදන ලකුණු මොනවත් නැතුව යනවා. ඉතින් හුගදෙනෙක් හරි කැමැතියි මේ වෙලාවට තනියම භාවනා කරන්න. ඒ මොකද මේ පිරිසෙ ඉන්නකොට මෙහෙම වෙන එක හොඳ නැහැ. තනියම ගිහිල්ලා මේක වෙනකොට හොඳයි. හැබැයි වෙන්නේ මොකක්ද ලීනත්වයට බර වෙනවා හිත. ඒ වෙනකොට කවුරුත් නැති නිසා ලැජ්ජාවක් ඇති වෙන්නේ නැති නිසා, ඔහේ හාන්සි වෙන්ට හිතෙනවා. නමුත් මේ නිදිමතක් නෙවේ කථා කරන්නේ. හිතේ ලීන භාවයක් පමණයි මෙතන තියෙන්නේ. හිත සැඟවීගන්න හදනවා. ඒ සැඟවීගන්න වේලාවේදී පුළුවන් තරම් පහන පත්තු කරන්නයි ඕනෑ. එහෙම නැතුව අඳුරු මුල්ලකට යන එක හොඳ නැහැ.

ඒ නිසා මේකෙදී (මේ සාමාජික වශයෙන් සඳහන් කරන විස්තර) මූලිකව අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ ප්‍රඥාලෝකයට මේක එළි කිරීමයි. එහෙම නැත්නම්, මේක නරකක් නොවේ වැරදිල්ලක් නොවේ, මේක තමයි හැටි, කියන එක හිතට වද්දලා දෙන්න ඕනෑ. ඒක වද්දලා දෙන්ඩ නම් රාග හිතුවිල්ල සහ රාග නැති සිතුවිල්ල හඳුනාගෙන ඒ දෙකෙන් වෙන් වෙච්චි නෙක්ඛම්ම හිතත් තේරුම් ගන්න ඕනෑ. නමුත් නෙක්ඛම්ම හිතේ හුග වේලාවක් හිත තියෙනකොට "දෙවේලේ දකින කුකුළාගෙ කරමලා, මේ වේලේ පෙනේ සක සේම සුදු වෙලා" කියලා කියන්නේ. එහෙම නැත්නම් වැඩේ පහු පහු වෙනකොට කොහු කොහු වෙනවයි කියල කියන්නේ.

ඒ නෙක්ඛම්ම හිතිවිල්ලෙම හිත භාවිතා වෙනකොට බහුලීකත වෙනකොට එහි ඇති නම්බුකාර ගතිය නැති වෙලා ලීන හිත, වික්ෂිප්ත හිත මතු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වෙලාවට යෝගාවචරයා ඒක හඳුනාගත්තේ නැත්නම් හොඳට තේරෙනවා යෝගවචරයා කමටහන් සුද්ධ කරන්න ඇවිල්ලා පාවිච්චි කරන වචනවලින්. ඉතාම පරාජිත, කියාගන්න බැරි කාරණාවලින්. නමුත් සමහරු ඉදිරිපත් කරනවා - සමහරු මේ වෙනකොට වටෙන් ගහනවා, මල්ලෙන් ගහනවා. නා නා ප්‍රකාර දේවල් කථා කර කර ඉන්නවා, අරමුණ පිළිබඳ කථා නොකර ඉන්නවා. සමහරු කමටහන් සුද්ධ කරන්න නැවිත් නිකම්ම ඉන්නවා. මෙව්වා තමයි උපක්‍රම වශයෙන් පාවිච්චි කරන්නේ.

නමුත් මේ එකක්වත් නොවේ කළ යුත්තේ. ප්‍රධාන වශයෙන්ම කළ යුත්තේ මේ තියෙන තත්ත්වය භාවනාවේදීම, පර්යංකයේදීම තේරුම්ගන්ඩ ඕනෑ. ඒක හරියට තමුන් තුළ තියෙන රෝග ලක්ෂණයක් සෘජුවම ගිහිල්ලා තමුන්ගේ වෛද්‍යවරයාට ප්‍රකාශ කරන්නා වගේ මෙන්න මේකයි වෙන්නේ කියලා දැක්කා නම් එච්චරමයි උත්තරය. එතනමයි උත්තරය. මෑත කාලේ පහළ වෙච්චි දක්ෂම ගණිතඥයා වන අයින්ස්ටයින් මහත්මයා කියලා තියෙනවා ගාන තේරුම්ගත්තා නම් උත්තරය එතනයි කියලා. අපි මේ ගාන තේරුම්ගන්නේ නැතුව කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයාගෙන් උත්තර හොයන්ඩ ගියාට, එහෙම නැත්නම් ගණිත් ප්‍රශ්න පත්‍රය පැත්තකට දැම්මාට කවදාවත් ගණිත් සමර්ථ වෙන්නෙත් නැහැ - විභාගය පාස් වෙන්නෙත් නැහැ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, අපි මතක තියාගන්න ඕනෑ අඩු ගණනේ ගණිත් පත්‍රයක් හම්බ වුණේ විශාල කැප කිරීමක් කරලා. ඔය පත්තර සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා පත්තරවල නැහැ. ඕක ලොකු අභිනිෂ්ක්‍රමණයක් කරලා, ලොකු සීලයක පිහිටලා, ලොකු යෙදවුමක් යොදවලා නීවරණ යටපත් කරලා අරමුණ ඉදිරිපත් වෙච්ච වෙලාවක සිද්ධ වෙන දෙයක්. ඉතින් දේශනාවලදී උපුටා දක්වනවා අපේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ **"දුල්ලභා ඛණසම්පත්ති තස්ස විවෙකො විපත්ති"** අපි මේ ඉදිරිපත් කරගත්තා වූ ක්ෂණ සම්පත්තිය මිථ්‍යා දෘෂ්ටිකයකුගේ ක්ෂණ සම්පත්තියට වඩා උසස්. සම්‍යක් දෘෂ්ටික වුණත්, පූර්ණකාලීනව භාවනා කරන අපේ මේ ඉදිරිපත් වුණා වූ ක්ෂණ සම්පත්තිය උසස්.

එයිනුත් අපි දවසින් යම් කිසි ප්‍රමාණයයි, සමථ භාවනා විපස්සනා භාවනා පර්යංක වශයෙන් යොදගන්නේ. එයිනුත් කලාතුරකින් තමයි වික්ෂිප්ත සිත, සංෂිප්ත හිත පහළ වෙන්නේ. ඒ වාගේ මතු වුණා වු සංෂිප්ත හිත වික්ෂිප්ත හිත 'අහල පහල' වුණාම, නින්දට වැටෙනවා නම්, විවේක ගන්න හදනවා නම්, පස්සේ භාවනා කරනවා කියලා කියනවා නම්, උන්දැට ඊට වැඩිය විපත්තියක් නැහැයි කියල කියනවා. ඒ නිසා දූර්වල බව යම් තාක්ද මේ ක්‍ෂණ සම්පත්තියේ, ඒක හැල්ලුවට සැලකීම ඒ තරම්ම විපත්තියක්. තනියම කල්පනා කළොත් මේ චිත්ත විෂය, ඒක උන්මන්තක කරවනවා. ඒකත් භයානකයි.

ඒ නිසා අනිවාර්ය වෙන්නේ, අවශ්‍ය කරන්නේ, මට දැන් කම්මැලි සිතක් පහළ වුණා. මට දැන් ඕනෑවට වැඩියේ උනන්දු සිතක් පහළ වෙලා හිත විසිරී ගියා. මෙන්න මේ කාරණ දෙක තේරුම්ගන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව හිත සංඛිත්තත් නැත්නම්, හිත වික්ෂිප්තත් නැත්නම්, අරමුණ දියාරු ගතියක් පෙන්නනවා. අරමුණේ විචිත්‍ර භාවය නැහැ. සිද්ධි බහුල භාවය නැහැ. උත්සන්න භාවය නැහැ. ඔහේ අරමුණ තියෙනවා වගේ පේනවා. "**අතිචිරං අනුවිතක්කයතො අනුවිචාරයතො**" කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ පරිසරය සලසනවා. බොහෝ කාලයක් ඒ අරමුණම විචාර කරන්නා වූ විතක්ක කරන්නාවූ මට, අන්න කයේ ක්ලමථ භාවය පහළ වුණා. කයේ ක්ලමථ භාවය නිසා හිත ඌහඤ්ඤද භාවය කියන වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වුණා. පියවර රාශියක් මෙතන තියෙන්නේ. ජවනිකාව ක්‍රමයෙන් මෙතෙන්ට එන්නේ. නමුත් කම්මැලියාට පෙනෙන්නේ එක වර වැටුණා වගේ. එහෙම නැත්නම් කවදවත් මේක විසඳන්න බැරුවා වගේ. ඒ නිසා මේක මෙහෙම තියෙද්දි එක්කෝ මේකට ශාන්ති කර්ම කරන්ඩ, එහෙම නැත්නම් නා නා ප්‍රකාර ගුප්ත වැඩ අරහේ මෙහේ කරන්ඩ පටන්ගත්තම, ඉතින් ලෝකයා හිනස්සන වැඩ කරන්නේ. රට හිනස්සන වැඩ කරන්නේ. ඒවා කරන්න ගියාම ඉතින් ලෝකයා කියනවා ඕක තමයි භාවනා කරන්න එපැයි කිව්වේ. භාවනා කරපුවහම වෙනද කරගෙන ගිය දෙයක්වත් කරගන්න බෑ හොඳට හිටිය මනුස්සයා නේද මේ මොකද වෙලා තියෙන්නේ කියලා කියනවා. ඒකට හොඳ නව තාලේ වචනයක් අපිට සම්බන්ධ

කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විධියට ලෝකයා මේකට පිස්සු කියනවා නම් පිස්සු හැදෙන්නත් ක්‍රමයක් තියෙන බව මෙතන තේරෙනවා. එහෙම නම් සනීප කරන්නත් ක්‍රමයක් තියෙන්ට ඕනෑ.

ඉස්සර වෙලාම ඒ නිසා දැනගන්ඩ ඕනෑ මේ හැදිලා තියෙන පිස්සුව බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලාට ඇති වෙන එක තත්ත්වයක්. මමත් මේ පාරේ යන්නේ. ඒ නිසා උන්වහන්සේලා කියන තාලයට මේක කොහොමද වෙන්නේ - අරමුණට හිත යොදගන්න බැරි තරම් නීවරණ ඇති වෙනකොට කොහොමද අරමුණ පිහිට කරගෙන ඒක පිම්බෙන හැකිළෙන ස්වරූප, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ස්වරූප, මුල මැද ස්වරූප, දිග කෙටි ස්වරූප ලකුණු ඔක්කෝම දැකලා තිබුණා නම්, හොඳට අංග ප්‍රත්‍යංග වශයෙන් ව්‍යාංජන අනුව්‍යාංජන වශයෙන් මෙනෙහි කරලා තිබුණා නම්, (මේවාට අපි කියනවා නිමිති කියලා. මේවාට අපි කියනවා. අරමුණේ පිළිබිඹුව කියලා) මෙන්න මේ නිමිති මෙන්න මේ පිළිබිඹු ක්‍රමයෙන් නැති වේගන යනකොට යෝගාවචරයාට දැනගන්න පුළුවන් "ආ දැන් මම ගෙනියන්න හදන්නේ මෙතෙන්ට තමයි කියලා". මෙතෙනදි මොකද වෙන්නේ? ඥානය නැත්නම් එක්කෝ වික්ඛිත්ත හිත, නැත්නම් සඞ්කිත්ත හිත. සැඟවී ගන්න හිත, එහෙම නැත්නම් විසිරී යන හිත. ඒ මොකද හේතුව? මේ සිද්ධිය වෙන්නෙ ක්‍රමක්‍රමයෙන් බවට ප්‍රඥාලෝකය, සතිය, සමාධිය දල්වා පැවතිලා නැහැ. එහිදී වෙලා තියෙන්නේ හෙලකින් පහළට ඇදගෙන වැටෙන්නා වගේ ලෙස්සලා වැටෙන්නා වාගේ තක්කු මුක්කුයි. අන්ධකාරේ, අඳුරෙ. එහෙම වෙච්ච ගමන් (ඉස්සෙල්ල ඉස්සෙල්ල වතාවට කාටත් වෙනවා) ඉස්සෙල්ලාම එනකොට සඹකෝල ගති නිසා මේක වෙනවා.

නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ මේක පැහැදිලිවම දක්වලා තියෙන්නේ, එහෙම වෙනකොට ඒ වැටෙන හැටි, ඒ පිස්සු හැදෙන හැටි හොඳට දැනගන්න. මෙනෙහි කරන්න. කොහොමද මෙනෙහි කරන්නේ? ඉස්සර වෙලා පිම්බීම හැකිළීම, ආනාපානය පලු වශයෙන් හොඳට නිමිති ජේනවා. ඒ නිමිතිවලට තමා අපි කියන්නේ සටහන් වශයෙන් අපි නිමිති ගන්නවා, ආකාර වශයෙන් අපි නිමිති ගන්නවා

කියල. එව්වා අපි හොඳට ආකාර සලකුණු කර ගත්තේ නැත්නම්, මම දැන් කායානුපස්සනාව කොටස ඉවරයි මට දැන් තියෙන්නේ චිත්තානුපස්සනාව නැත්නම් අරහේ මෙහේ කියලා එක එක කොටස අයින් කරන්න හදන කෙනාට නම් ඒ පටලැවිල්ල වෙනවා. හැමදම පර්යංකයේ මුලදී කවදාකවත් හුස්ම ගත්තේ නැති කෙනෙක් වගේ, ඉපදිච්ච ගමන් වගේ, කවදාකවත් භාවනා කරල නැති කෙනෙක් වගේ, කවදාකවත් මෙනෙහි කරපු නැති කෙනෙක් වගේ, හොඳට අරමුණ මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කරලා ඒ අරමුණේ වෙනදා නොදැක්ක මොකක් හෝ අලුත් ලකුණක් අල්ලාගන්න ඕනි. අරමුණේ තියෙනවා විවිධ පැති. සර්වඥයන් වහන්සේම පෙන්වලා දීලා තියෙනවා එකොළොස් ආකාරයක් තියනවයි කියල. ඒ එකොළොස් ආකාරයෙන් එකක් තමයි අපි මේ ගත්ත යුගළය - ඒක මනාප විධියට පේනවා, අමනාප විධියට පේනවා. සමහර වෙලාවට පෙනුණත් හොඳයි. සමහර වෙලාවට පෙනුණත් හොඳ නැහැ. ආන්න ඒ ආකාර දෙක දැකගන්න නම්, යෝගාවචරයාට සිද්ධ වෙනවා වැරදි - නිවැරදි, වැරදි - නිවැරදි, වැරදි - නිවැරදි ආදී වශයෙන් මේ පර්යේෂණය කරන්න. එතකොට යෝගාවචරයාට දවසක පුළුවන් වෙනවා, ඒ නිමිති පෙන්වන, ආකාර සටහන් පෙන්වන තැන ඉඳලා, සටහන් ආකාර නැති, නිමිති නැති, පිළිබිඹු නැති, ප්‍රඥප්ති හැලෙන, මෙනෙහි කිරීම වැඩ නොකරන, හිත වික්ෂිප්ත නොවන, හිත නීරස වෙන තැනට යන හැටි දකින්න. ඒක මහා ආලෝකයක්. ඒක මහා විශාල වැදගත් තැනක්. මේකයි කියන්නේ යෝගාවචරයා භාවනා කරන එකේ ප්‍රතිඵලය යෝගාවචරයටමයි. ඔහුම ඉපයිය යුත්තක්. කාටවත් දෙන්න බැහැ.

මේ නිසාමයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ "**අක්ඛාතාරො තථාගතා**" සර්වඥයන් වහන්සේලා මග දක්වන්නෝ පමණයි. "**තුම්හෙහි කිච්චමාතප්පං**" ඔබලාගේ කටයුතු ඔබලාම කර ගන්න. ඉතින් හිතන්න - සීලයක් නැති කෙනෙකුට, සමථයක් නැති කෙනෙකුට, විපස්සනාව කියන එක අහලවත් නැති කෙනෙකුට, කොහොම නම් කියලා දෙන්නද? ඒ මොකද? හොඳ සීලයක් ඇතිව, සමහරෙකුට සමථයක් ඇතිව විපස්සනා කරද්දීත්, මේ බණ කියද්දීත්,

අපේ හිත මේ පටලැවිල්ලෙ පැටලෙනවා. නමුත් 'මේ පටලැවිල්ල මම දැනගන්න ඕනෑ' කියන අදහස් පවතින තාක් කල් ඒක වැටෙන්නේ ආර්ය පර්යේෂණයකට. එතකම්ම වඳින්න වටිනවා යෝගාවචරයට. මේක නැති වෙච්චි දවසේ තමයි ඉගෙනගන්න ඕනෑ, හොඳ ගුරුවරයෙක් හොයන්ට ඕනෑ, හොඳ භාවනා ක්‍රමයක් හොයන්ට ඕනෑ, අර ස්ථානය ඕනෑ, මේ ස්ථානය ඕනෑ කියලා අඬන්නේ කෙඳිරිගාන්නේ ලෙඩකට. ඒ පුද්ගලයාට තියෙන ලෙඩේ හැටියට. ඒකට කලබල වෙන්න නරකයි. ඒ නිසා වෙන භාවනා මධ්‍යස්ථානවල භාවනා කරලා දෙස් කියාගෙන මෙහෙ එන ඇත්තෝ ගැනත් අපට කල්පනා වෙන්නේ ඔය ටික තමයි. මොනම ගුරුවරයෙක්වත් එහෙම නොමගට යන්න උපදෙස් දෙනවා නොවෙයි. සමහර විට ගුරුවරු විස්තර, කාරණා වශයෙන් නොදැනීම නිසා වෙනවා වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් මේ යෝගාවචරයාගේ වික්ෂිප්ත භාවය සංක්ෂිප්ත භාවය තේරුම් අරගන්න බැරි නම්, ඉතින් ඒක ඒ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා මිසක්ක ගුරුවරයා තේරුම්ගත්තට හරියන්නේ නැහැ. එහෙම නම් සර්වඥයන් වහන්සේ, **"අක්ඛාතාරෝ තථාගතා"** කියන වචනය නොවේ දේශනා කරන්නේ. උන්වහන්සේ කියාවි අර සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේ වගේ "මාව අදහපන්. මම උඹලා ආසිරි ගන්වන්නම්. මම උඹලා විමුක්තියට පත් කරන්නම්". එහෙම දෙයක් මේ සාසනේ නැහැ. ඒක නිසාම වෙන්ඩ ඇති බුද්ධාගම එතරම් ජනප්‍රිය නැත්තේ. නමුත් මේ කාරණාව දැනගන්නකොට නම්, ප්‍රඥාවන්තයන් අතර විශාල කැමැත්තක් ඇති වෙනවා, විශාල ප්‍රසාදයක් පහළ කරනවා. ඒ මොකද, සර්වඥයන් වහන්සේ සර්වඥ නිසා. උන්වහන්සේ මේ සියල්ල දැකලා තියෙනවා, සියල්ල දේශනා කරලා තියෙනවා. අපේ යුතුකමටත් අපි දැන් පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ මොකද දැන් අපට වරදින තැනට අපි ඇවිල්ලා ඉන්නවා. ඒක ලොකු භාග්‍යවන්ත අවස්ථාවක්. මේක ආයෙත් එනකන් හිටියොත්, ඉතින් කොයි කාලෙද කියලා කියන්න බැහැ. ඒ මොකද මට තේරෙන තාලෙට මෛත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේ මීට වඩා යමක් නම් කියන එකක් නැහැ. උන්වහන්සේ වෙන උපකරණයක් අරගෙන එන එකක් නැහැ - වෙන බෙහෙතක් හරි, වෙන ඉන්ජෙක්ෂන් එකක් හරි - මේක

ගනින් එතකොට ඔන්න ඔය පැටලෙන තැන් නැති වෙයි කියන්න ක්‍රමයක් තියෙනවා කියලා මම හිතන්නේ නෑ. උන්වහන්සේටත් තියෙන්නේ මේ සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්මයමයි. ඒ නිසා මේක මෙදෑ කළේ නැත්නම් කවදාවත්ම නැහැ. මේක උඹ කළේ නැත්නම් වෙන කවුරුත් කරන්නේ නැහැ. මේක මෙතන කළේ නැත්නම් කවදාවත් කොතනකවත් වෙන්නෙත් නැහැ.

ඒ නිසා හරි වාසනාවන්ත අවස්ථාවක් තමා මේ විඛිත්ත සඛිත්ත හිත් දෙක. මහා පාළු ගතියක්. මහා පෙළන ගතියක්. ඒකාකාරී ගතියක්. නීරස ගතියක්. ඕවා ඔක්කෝගෙම ප්‍රඥාවට විශාල ආරාධනයක් තියෙනවා. හැබැයි ඉවසන්නා තමයි නිවන් දකින්නා. "**ඛන්තී පරමං තපො තිතික්ඛා**" කුලප්පු වෙන කෙනාට මොකවත් බැහැ. ඕනෑවට වැඩියේ පමා වෙලා ප්‍රමාදයට වැටෙන කෙනාත් නින්දට වැටෙනවා. ඕනෑවට වැඩියේ කුලප්පු වෙලා දඟලන්න ගියත් වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වෙනවා. ඒ නිසා මෙතන මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අවශ්‍ය කරනවා. විශාලම වශයෙන් අවශ්‍ය කරන්නේ කල් ඇතුව මේක අහලා තියෙන එක. ඒ නිසා මේ තත්ත්වයට පත් වෙනකොට එක සැරයක් දෙකක් යෝගාවචරයාට සිද්ධ වෙනවා, මෙහෙම තැනකටයි භාවනාව දියුණුවකට යන්නේ. ඒ නිසා ඒකාන්තයෙන්ම මට සිද්ධ වෙනවා මේක එන එන ආකාරයට ඒ විධියටම මට මේ ජවනිකා වශයෙන් දැනගන්න. එහෙම දැනගන්න පුළුවන් වෙනවා නම් "**පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි**" කිව්වා වගේ, මේ වික්ෂිප්ත භාවය මත, මේ නීරස භාවය මත, (ඒකට කියනවා නිබ්බිදාව කියලා) මේ මත පුදුමාකාර ආලෝකයක්, පුදුමාකාර ප්‍රඥාවක්, පුදුමකාර පෙර නොඇසූ විරූ විධියට කාරණා වැටහෙනවා. ඇත්තටම කියනවා නම් සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී කයට ඇති වෙන මේ ක්ලාන්ත ගතිය සිතට ඇති වෙන්නා වූ උාභඤ්ඤයට තමයි දුක්ඛ සත්‍යය කියන්නේ. නැත්නම් අපි කියන්නේ සංසාර දුක කියලා. අද ඒක ආර්ය දුක්ඛ සත්‍යයක් බවට පත් වෙන්නේ ඒක ඇති හැටියෙන් දැකීම නිසා. ඒ නිසා දුක නැති තැනක අපිට කවදාකවත් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ වෙයි කියලා හිතන්න බැහැ. හැබැයි දුක ඇති වුණාම අඬාහෝගාගෙන නෑ-බෑ කියාගෙන

හිත සංෂිප්ත කරගෙන හෝ හිත වික්ෂිප්ත කරගෙනත් කවදාවත්ම ආර්ය භාවයක් හෝ සත්‍ය භාවයකින් දුක දකින්න බැහැ.

යම් දවසක මේ දුකම දුක්ඛ ආර්ය භාවයක් බවට පත් වෙන්න නම්, උත්තම භාවයක් බවට පත් වෙන්න නම්, ඒ පිළිබඳව එළඹී සිටි සිහියෙන් බලා ඉන්නකොට ඕන්න පෙර නොඇසූ නොවිරූ විදියකට දුක දක්කා කියලා කියන්ඩ හිතෙනවා. ඒ නිසා මේක භාවනා ජීවිතයට මධ්‍යම කල්‍යාණය වගේ. බණ අහන තර්ක කරලා භාවනාවට බැසගන්න අවස්ථාවක් නෙවේ. භාවනාවට බැස්සත් මේ තත්ත්වයට එන ඇත්තෝ හුඟක් අඩුයි. ආවත් වරදින පරදින ඇත්තෝ වැඩියි. යම් දවසක මේක තේරුම්ගත්තා නම්, ඒ භාවනා ජීවිතයේදී එක සහතිකයක් දෙන්න පුළුවන් - ඔහුට තනියම භාවනා කිරීමට පුළුවන්ය කියලා අවස්ථාව දෙන්න පුළුවන්. මේ කියන්නේ ඥාන අභියෝගයක් ජය ගත්ත අවස්ථාවක් නොවේ. ප්‍රශ්නයක් ආවහම ප්‍රශ්නෙට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇති කරන හැටියි. ඒ නිසා සංක්ෂිප්ත හිත වික්ෂිප්ත හිත කියන එක යෝගාවචර ජීවිතයේ ඉතාමත්ම වැදගත් සන්ධිස්ථානයක්. අර භාවනා ක්‍රම හතරක් ගැන කථා කරන වේලාවේදී සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව, විපස්සනා පූර්වාංගම සමථය කියන දෙකෙන්, දෙවෙනියට සඳහන් වන විපස්සනා පූර්වාංගම සමථයයි මෙතෙන අවශ්‍ය කරන්නේ. නැත්නම් භාවනා ක්‍රමය ඒකයි. ඒකේදී වෙන්නේ මොකක්ද? යම් කිසි නීවරණ ධර්ම ප්‍රමාණයක් යටපත් කරලා හිත විවේක තැනකට අවාට පස්සේ හිත ලීන භාවයට හෝ වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වෙනවා නම් යෝගාවචරයා තමන්ගේ කයටම හිත යොදවලා, අජ්ඣත්තයටම හිත යොදවලා සමාධිගත කරන්න ඕනෑ. ඒකෝදි භාවයට පත් කරගන්න ඕනෑ. සමාහිත කරගන්න ඕනෑ. එහෙම නොවුණොත් එතනම කරකැවෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ නිසා අප්පණිහිත භාවනා පණිහිත භාවනා වශයෙන් භාවනා ක්‍රම දෙක තේරුම් අරගෙන, දැන් ප්‍රණිධි සහිත භාවනා කරනකොට යෝගාවචරයාට නිතරෝම සිද්ධ වෙනවා, නිමිත්ත ගන්න බැරි වුණත්, පිළිබිඹුවක් ගන්න බැරි වුවත්, තමන් භාවනා කරමින් ගිය

අරමුණේ ලාංඡනයක් හෝ ආඩ්ඩයක් හෝ හැඩයක් හෝ තියෙනවා නම්, එහිම හිත රැඳවීමට උත්සාහ ගන්න. ඒක හොඳම කෙටිම දක්‍ෂම ක්‍රමය කියන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිනම්, එහෙම උත්සාහ කරලා අඩු ගානේ පිම්බීම හැකිළීම කරන වෙලාවට උදරයේවත් හිත ලකුණු ගන්න පුළුවන්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනා කරන එක්කෙනාට නාසිකාග්‍රයේවත් ලකුණු කරගන්න පුළුවන්ද කියලා ඒ තැන හෝ ඒකට අත්වැලක් කරගන්නවා. එහෙම නැතිනම් අඩු ගානේ තමන් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදලා ඒ ඉරියව් ස්වරූපය දකගන්න ඕනෑ. මෛත් බැරි නම් මෛත්‍රී භාවනාවට හිත යෙදුවට බුද්ධානුස්සතියට හිත යෙදුවට කිසිම වැරැද්දක් නැහැ. යෝගාවචරයා හොඳටෝම දන්නවා මෙතන තියෙන්නේ හිත ලීන භාවයට හෝ උද්දච්ච භාවයට පත් වීම නිසා දැන් හිත සමාහිත කරන්න ඕනෑ, ඇතුළතට ගෙන්නගන්න ඕනෑ, ඒකෝදි භාවයට පත් කරගන්න ඕනෑ කියලා සමථ හෝ විපස්සනා හෝ ඒකරාශි කිරීමේ, හිත ප්‍රණීත කිරීමේ, ප්‍රණිධි කිරීමේ, සමාහිත කිරීමේ භාවනාවට හිත හරවන්න ඕනෑ. ඒක බැරිකම නෙවේ ප්‍රශ්නෙ වෙලා තියෙන්නේ. මේ තීරණාත්මක අවස්ථාව තේරුම් අරගෙන ඒ අවස්ථාවට අවශ්‍ය කරන්නා වූ උපකරණ ළං කරගැනීමේ ඥානයයි මෙතෙන්ට අවශ්‍ය කරන්නේ. ඉතින් ඒක මේ අපහසුතාවට පත් වෙච්ච නැති අයට අදාළ කටයුත්තක් නොවේ. තේරෙන්නෙත් නැහැ කිව්වාට. තේරෙන කෙනාට, තේරුම්ගත යුතු කෙනාට මේ වෙලාවට මේ ඥානය පහළ වුණේ නැත්නම් හැමදම එතන කරකැවෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නිසා සමථ පුබ්බංගම විපස්සනා, විපස්සනා පුබ්බංගම සමථ, ඊගාවට යුගනද්ධ භාවනා කියලා එකක් කරනවා. කොතනින් පටන්ගත්තද කියන්න දන්නේ නැහැ. වරෙක සමථ වරෙක විපස්සනා වශයෙන් භාවනා කරනවා. ඒක තමා තුන්වෙනි ක්‍රමය කියලා පටිසම්භිදා මාර්ගයේ පෙන්නන්නේ.

හතරවෙනි එක තමයි, ධම්ම උද්ධච්ච විග්ගහිත මානස. ධම්ම උද්ධච්ච විග්ගහිත මානස කියන එක ධර්මය නිසාම පහළ වෙන්නා වූ උද්දච්චයක්. කෙලෙස් නිසා පහළ වන උද්දච්චයක් නෙවෙයි, නීවරණයක් නිසා පහළ වන උද්දච්චයක් නොවෙයි. යථාභූත ඥාන

දර්ශනය හරියට පැහැදිලි නොවීම නිසා, කෙලෙස් නැති හිත මත (ඉස්සර කෙලෙස් තිබුණ හිත මත දඟලනවා) කෙලෙස් නැති වුණාට පස්සේ, ඒ මත හිත උද්දච්චයට හෝ ලීන භාවයට පත් වෙනවා. ආන්න ඒක පටලවාගත්තොත් අනිත්‍යය මෙනෙහි කරනවා වෙනුවට, අනිච්චානුපස්සනාව වෙනුවට, ඔහු නිත්‍ය සංඥාව මතින් කලබල වෙලා පර්යංකයෙන් නැගිටලා යන්න ඉඩ තියෙනවා. නිත්‍ය සංඥාව වසාගන්නට ඉඩ තියෙනවා.

අපි කිව්වේ මෙතෙක් විස්තර කළ ක්‍රමයට ගැළපෙන එක. එහෙම නැත්නම්, මේ අවස්ථාවේදී සමහර විටෙක මෙන්න මේ එන්නේ ප්‍රඥප්තිය අයින් වෙලා, පරමාර්ථ ධර්ම මතින් මේ අනිත්‍යය නේද මතු වෙලා එන්නේ කියලා සමහර විටක හරි පැත්තට ගියත්, සමහර වෙලාවට විශාල ආලෝකයක් එතන පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඥාන පහළ වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රීති, පස්සද්ධි ආදී විපස්සනා උපක්ලේශ පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. එතනදිත් අර වැඩේම සිද්ධ වෙනවා. හිත ආඩම්බර කරගත්තොත්, මෙනෙහි කිරීම නතර කරගත්තොත්, ආලෝකය දිගේ යන්න ගත්තොත්, ආයෙත් අර ධම්ම උද්ධච්ච විග්ගහිත මානස ඇති වෙනවා. ඇති වුණා වූ පරිසරය මත අනිච්චානුපස්සනාව වෙනුවට හිත විග්ගහිතයට වැටෙනවා, පිට යනවා. එතනදිත් සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරනවා, මේ ඕභාසය පහළ වුණා කියලා ඕභාසය තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒක වෙන්නේ හොඳ වැඩිකම නිසා. ඇති වුණා වු භාවනා මුල මත කිම්දෙනවා. භාවනා අරමුණින් හිත ගිළිහෙනවා.

මේ අන්දමින් මේ විවිධ භාවනා ක්‍රම සම්බන්ධයෙන් මනා පරිචයක් ලබාගෙන තමතමන්ගේ භාවනාව සාර්ථක කරගැනීමට මේ ධර්ම දේශනාවත් එක ලෙසම හේතු වාසනා වේවා කියල ප්‍රර්ථනා කරමින් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතකින් සමාප්ත කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

28-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...///

"කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති:

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති, සදොසං වා චිත්තං සදොසං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතදොසං වා චිත්තං වීතදොසං චිත්ත'න්ති පජානාති, සමොහං වා චිත්තං සමොහං චිත්ත'න්ති පජානාති, වීතමොහං වා චිත්තං වීතමොහං චිත්ත'න්ති පජානාති, සංඛිත්තං වා චිත්තං සංඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති, වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාතී ති".

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි.

අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දිගේ දැන් මේ විසිඅටවෙනි පැයටයි ආරම්භය තැබුවේ. එයිනුත් චිත්තානුපස්සනාව සඳහාමත් සති කීපයක්, තුනක් හතරක් මේ වෙනකොට අපි කල් අරගෙන තියෙනවා. චිත්තානුපස්සනා කොටසේ සංග්‍රහ වෙන අවධි, නැත්නම් පියවර, අටෙන් හතරක් තමයි අපි දිගටම ධර්ම දේශනාව සඳහා මූලික වශයෙන් ඉදිරිපත් කරගත්තේ. ඒ හතරම ඊට අදාළ තවත් භාගයක්, පළුවක් සහිතව යුගළ වශයෙන් තමයි ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන්නේ. එයින් ප්‍රධාන වශයෙන් සරාග, සදෝස, සමෝහ කියන ප්‍රධාන අකුසල මූල තුනත් ඒවායෙන් වෙනස් වෙච්ච ඒවායෙන් විරමණය වෙච්ච, ඒවායෙන් වෙන් වෙච්ච වීතරාග, වීතදෝස, වීතමෝහ කියන තුනත් බොහොම ප්‍රසිද්ධ දේවල්. ඒවා හුඟදෙනෙක් දන්නවා. මේකටම තමයි හතරවෙනි යුගළය වශයෙන් ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නෙ සංඛිත්තං වා චිත්තං, වික්ඛිතං වා චිත්තං කියලා, හැකුළුණු හිත හෝ විසිරුණු හිත. සාමාන්‍යයෙන් සමථ භාවනාවෙදි මේ ඇකිළිච්ච හිත සහ වික්ෂිප්ත හිත කියන දෙක වෙන් කරලා, මේ මැදින් ඇත්තා වූ ඒකෝදී භාවගත,

සමාධිගත සිත තමයි, චිත්ත භාවනාව වශයෙන් අධිචිත්තමනුයුත්ත කියන විදියට අධිචිත්ත භාවනාවෙ යෙදෙනවයි කියල කියන්නේ. සංක්ෂිප්ත භාවයත් වික්ෂිප්ත භාවයත් දුරු කරලා අයින් කරලා සමාහිත කිරීම. ඒ තාක්, සමාහිත නොකරන තාක්, ඒ හිත කාම ලෝකයේ විවිධ අරමුණු අභිරමණය කරනවා. පංච නීවරණ ධර්ම තමයි පොතේ කෙටියෙන් මේකෙ විරුද්ධකාර ධර්ම වශයෙන් පෙන්වන්නේ.

ඉතින් රාග ද්වේෂ මෝහ කියන මූලික සිතිවිලිත් එක්ක හිත නිතරෝම හැපෙමින් ඉන්නකොට, ඒ සඳහා අරගන්නා වූ ආරක්ෂක ව්‍යාපාරයක් තමයි, හිත අධික පීඩනයකට පත් වෙච්ච වෙලාවක, අසහනයට පත් වෙච්ච වෙලාවක හිත එක්කෝ ඒ සිද්ධියෙන් සැඟවී ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් හිත සම්පූර්ණයෙන් වික්ෂිප්ත වෙලා යනවා. ඒක තමයි රාග දෝස මෝහවලින් ආතුර වෙනකොට කාම ලෝකයේ පවතින්නා වූ, හිතක් ආරක්ෂාව පිණිස යොදගන්නා ආරක්‍ෂක තාවකාලික වැඩ පිළිවෙළ. මේ ඔක්කොම ඉක්මවීම තමයි, එතකොට චිත්ත භාවනාව කියලා කියන්නේ. අධිචිත්තමනුයුක්ත කියලා කියන්නේ මෙන්න මේ තත්ත්ව හොඳට තේරුම් අරගෙන, මේකෙන් එතර වෙන්න පුළුවන්, එතර වෙනවා කියන අදහසේ වැඩ පිළිවෙළක්. අධිශීල අධිචිත්ත අධිපඤ්ඤා කියලා තමයි මේ යෝගාවචරයකුගේ භාවනා අනුපූර්ව වැඩ පිළිවෙළ යෙදෙන්නෙ.

ඒ නිසා මේ අධිචිත්තමනුයුත්ත කියන අධිචිත්තයෙහි යෙදී ගත කිරීම - ඇත්තටම කියනවා නම් සාමාන්‍යයෙන් අද ලෝකයා භාවනාව කියලා අඳුනාගෙන තියෙන්නෙ මෙතනයි. සිල් රකිනවා කිව්වම, අධිශීල ශික්‍ෂාවක් කිව්වම, නැත්නම් ශීල සාසනය කිව්වම, ඒක සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචර ජීවිතයට කල් ඇතිව තිබිය යුතු මූලික සුදුසුකමක් විදියට ලෝකයා අඳුනාගෙන තියනවා. සිල් රැකලා ඒ සිල් මත ඉඳගෙන තමයි භාවනා කරන්න ඕන. ඒ භාවනාවෙත් ප්‍රධාන වශයෙන් සමථය, නැත්නම් මේ බුද්ධ රූපෙ පර්යංකයක වාඩි වෙලා ඉන්න හිටි පිළිම රූපයක් තමයි අපේ හිතට ගැනෙන්නේ භාවනා කරනවයි කිව්වහම. ඒකට හේතුව භාවනාව කියලා අඳුනාගෙන තියෙන්නේ හුඟක් වෙලාවට මේ "**අධිචිත්තමනුයුත්ත**" කියන අධිචිත්ත

භාවනාවයි. චිත්ත භාවනාවයි. සමාධි භාවනාවයි. නැත්නම් හිත එකෝදීගත කිරීමයි, සමාධිගත කිරීමයි. ඒකෙන් ශීල සමාධි ප්‍රඥ තුනම එකම චිත්තක්‍ෂණයේ යෙදෙනවා, කරන්න පුළුවන්ය කියන ශුද්ධ විපස්සනාවටත් වටිනාකමක් නම් තියනවා. වටිනාකම තේරුම්ගත්තේ නැත්නම්, සමාජයේ තියෙන ඒ වෙලාවට අවශ්‍ය කරන ප්‍රයෝජනය නොසැලකුවොත්, විපස්සනා භාවනාව බොහෝම කටුසර වෙනවා. බොහෝම දුක්ඛ ප්‍රතිපදවක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා ඒක අත්‍යවශ්‍යයි. නමුත් විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ කල්පනාව, ලෝකයා හිතන විදියට කල් ඇතුව සීලය සම්පූර්ණ කරලා, ඊගාවට සමාධිය වඩලා, පස්සෙ ප්‍රඥ භාවනාවක යෙදෙනවයි කියන එකක් නොවෙයි. විපස්සනා යෝගාවචරයා ශුද්ධ විපස්සකයා මේ තුනම එක චිත්තක්ෂණයේ එක වර වඩන්න පුළුවන් කියලා විශාල අභියෝගයකට කටයුතු කරන කෙනෙක්. එහෙම කෙනාට නමුත් සමහර වෙලාවකට ශුද්ධ වශයෙන් හිත ඇතුළත නතර කරගන්ට, හිත සමාදන් කරවන්ට, ඒකෝදී භාවයකට පත් කරගන්ට, තැන්පත් කරගන්ට අවශ්‍ය වෙනවා.

ඒක නිසා අපි අද චිත්තානුපස්සනාව වශයෙන් ගන්න ගියාම, චිත්තානුපස්සනාව සමථ යෝගාවචරයෙකුගේ පැත්තෙන් විස්තර කරන්නත් පුළුවන්, විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ පැත්තෙන් විස්තර කරන්නත් පුළුවන්. මේ දෙකේ ගැටීමක් නැහැ. සතියට හෝ සමාධියට ගැටීමක් ඇත්තේ නැහැ. ඒ ගැටීමට, ගැටීමක් පිණිස වාද මූල පිණිස, හේතු වෙන්නෙ මේක එක්කෝ නොකරපු නිසා. එහෙම නැත්නම් මෙහි පූර්ණ විස්තර නොදන්නා නිසා. විශේෂයෙන්ම අපි මෙතුවක් කල් ඉදිරිපත් කරගත්ත ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රය බැලූ බැල්මට පේන්නේ විපස්සනා යෝගාවචරයකුට අවශ්‍ය කරන චිත්ත භාවනාව. ඒ වාගේම අපි ගිය පාර මතක් කරගත්තු භික්ඛුණූපස්සය සූත්‍රයේදීත් සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන පණිධාය භාවනා, අපණිධාය භාවනා කියන කථාව බොහෝ විට විපස්සනා යෝගාවචරයකුට ගැළපෙන දෙයක්. නමුත් ඒ විපස්සනා යෝගාවචරයාට හිත ආධ්‍යාත්මයේ නතර කරගන්න, පිහිටුවාගන්න, හිත ඒකෝදී භාවයට පත් කරගන්න, සමාධිගත කරගන්න කියන උපදේශය දුන්නට, ඒක කොහොමද

කරන්නෙ කියන එක ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේ එච්චර විස්තර වෙන්නෙ නෑ. ද්වේධා විතක්ක සූත්‍රයේ අපි ගිය පාර ඉදිරිපත් වෙච්ච, ඉදිරිපත් කරගත්ත කොටසක් අද ධර්ම දේශනාවටත් ආලෝකයක් පිණිස මතක් කරගත්තොත්, යම් වෙලාවක භාවනා කරන කෙනාට සරාගී සිතක්, විහිංසා සිතක්, ව්‍යාපාද සිතක් පහළ උනා නම් ඒක සටහන් කරන්නෙ සර්වඥයන් වහන්සේ මේකෙ ආදීනව පහක් දැකලා ඒ ආදීනව කල්පනා කරලා, ඒ එන්නා වූ රාග, විහිංසා, ව්‍යාපාද කියන සිතිවිලි අයින් කරනවා කියල. ඒ අයින් කිරීම, විපස්සනා යෝගාවචරයා හරියටම හතුරට මුණ දීලා හතුරත් එක්කම කටයුතු කරමින් කරන උදර කටයුත්තක් හැටියට සටහන් වෙනවා. ඒ සඳහා වෙනමම සමථ භාවනාවක් කරනවා නොවෙයි. අරමුණු එන එනකොට ඒ ඒ අරමුණු හඳුනාගැනීමෙන්, අරමුණු නොඑන වෙලාවට (එතන අරමුණු වශයෙන් අපි කියන්නෙ කෙලෙස්) කෙලෙස් නැති වෙලාවට නැති වෙලා වශයෙන් දන්නවා. ඇති වෙලාවට ඇති වෙලා වශයෙන් දන්නවා. ඇති වෙච්චහම, එහි ඇත්තා වූ තමන්ට හානි කරන, අනුන්ට හානි කරන, දෙපාර්ශ්වයටම හානි කරන, ඥනය අවුල් කරන, දුක් ගෙන දෙන, නිවන වළක්වන ආදී වශයෙන් එහි ඇත්තා වූ ආදීනව සලකලා බැහැර කළාට පස්සේ හිත නිස්සරණය දිහාවට, අවිහිංසාව දිහාවට, අව්‍යාපාදය දිහාවට හැරෙනවා.

අවිහිංසා, නිස්සරණ, අව්‍යාපාද කියන හොඳ යයි සම්මත සිතුවිලි, නරක යයි සම්මත සිතිවිලි තරම් හිත පුප්පන්නේ නැහැ. හිත අවුස්සන්නේ නැහැ. ඒ නිසා යම් වෙලාවක හිත නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා ආදි වශයෙන් කියන සංකල්ප දිගේ වැඩි වේලාවක් තියනකොට ඔන්න කය ඇඹරෙන්න, කය දඩිය දන්න, වෙහෙස වෙන්න පටන්ගන්නවා, එතකොට හිත විසිරී යනවා. අන්න එතනදී සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, මම බෝසතාණන් වහන්සේ වශයෙන් ඒ වේලාවේදී **"අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සණ්ඨපෙමි සන්නිසාදෙමි එකොදිං කරොමි සමාදහාමි"** කියලා ආධ්‍යාත්මයේ හිත පිහිටුවන්න උත්සාහ කරනවා, තැන්පත් කරගන්න උත්සාහ කරනවා, හිත එකඟ කරගන්න උත්සාහ කරනවා, සමාධිගත කරගන්න උත්සාහ කරනවා. මොකද මගේ හිත නහමක් කැළඹේවා කියන අදහසින්.

මෙන්න රාග ද්වේෂ මෝහවලින් එන ප්‍රධාන කැළඹිල්ල ගැන නොවෙයි මෙතන කථා කරන්නේ. රාග ද්වේෂ මෝහ වෙනුවට එය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරලා පහළ උනා වූ නිස්සරණ අදහස - නැත්නම් නෙක්ඛම්ම අදහස, අවිහිංසා අදහස, අව්‍යාපාද අදහස - තුළ වැඩි වේලාවක් හිත ඉන්නකොට හිතේ ඇති වෙන්නා වූ පාළු ගතිය, හිතේ ඇති වෙන්නා වූ කය ක්ලාන්ත වන ගතිය, හිත වික්ෂිප්ත වෙන ගතිය ගැන. ආන්න ඒ වේලාවට නැවතත් සමථය කිට්ටු කරගන්න ඕන.

මෙන්න මේක විස්තර කරන අටුවාව සඳහන් කරනවා "**විපස්සනායහි බහූපකාරා සමාපත්ති**"[6]. මෙන්න මේ වාගේ විපස්සනා කරන යෝගාවචරයට, විපස්සකයාට සමාපත්තිය බොහෝම උපකාරයි. තමන් ඇති කරගත්ත සමාපත්තියක් තියනවා නම් ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාපත්තිය ආදී, ඒ වෙලාවෙ සමාපත්තියට හිත දැමීම තමයි මේ වචන රාශියෙන් හඳුන්වන්නේ. "**අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සණ්ඨපෙමි සන්නිසාදෙමි එකොදිං කරොමි සමාදහාමි**" කියලා. ඒ කරගත්තා වූ සමාධියේ හිත තැන්පත් කරගන්නවා. තැන්පත් කළාම නැවතත් ඒ හිත අලුතින් පන්නරය තිබ්බා වූ දෙයක් ආයුධයක් වාගේ නැවතත් නිස්සරණ අදහසට අවිහිංසා අදහසට අව්‍යාපාද අදහසට යොදවලා ඒ දිගේ ඉදිරියට යන්න පුළුවන්. නැත්නම් ඒ ඇති කරගත්තා වූ, ඒ වෙලාවෙ ඇති කරගන්න හෝ කලින් ඇති කරගත්තු සමාධියකට සමාපත්තියකට සමවැදීමකින් හෝ හිත නිසි මගට යොමු නොකළොත් ඒක සඳහන් කරන්නේ 'කුම්මග්ග' කියලා. දුර්මාර්ගයට දුෂ්කර මාර්ගයකට හිත වැටෙනවා. නිවනෙන් ඈත් වෙන්න ආයෙත් අවස්ථාවක් එතන තියනවා නිබ්බිදුව නිසා. මේ ඇති වෙන නිස්සරණ අදහස, ඒ වාගේම අව්‍යාපාද අවිහිංසා අදහස්, එච්චර හිතට සුව එළවන ගතියක් පෙන්නන්නේ නැහැ. කාම හිතුවිලි තරම් හිත නැගිට්ටවලා තියන්න පුළුවන්කමක් නැහැ. එක්කෝ හැකිළිලා යන්න පුළුවන්. එක්කෝ හිත වික්ෂිප්ත වෙලා යන්න පුළුවන්. එතකොට හිත දුර්මාර්ගයකට වැටෙන්න පුළුවන්.

---

[6] ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍ර අටුවාව.

ආන්න ඒක නැති කරන්න නම් සමාධිය අවශ්‍යයි. සමාධිය විපස්සනාවට බහූපකාරයි. ආන්න ඒ බහූපකාර භාවයට අටුවාවේ දක්වන නිදර්ශනය තමයි යුද පෙරමුණට වන් යුද සෙබළාට හදලා තිබ්බ බංකරයක් කොහොමද පිහිට වෙන්නෙ, ආන්න ඒ වාගේ කියලා කියනවා. සටන් පෙරමුණේ ඉන්නකොට තමන්ට ඇති වෙච්ච වෙහෙසක් හෝ පරදින ලකුණු පහළ උනා නම්, වෙඩි උණ්ඩ නොවදින, ඊතල නොවදින බිංගෙයකට හෝ රිංගාගන්නවා. දැන් කාලෙ හුඟක් වේලාවට පාවිච්චි කරන්නේ කොන්ක්‍රීට්වලින් හදපු බංකර. නමුත් පොලිසි ගානේ එහෙම දැනට උනත් දකින්න පුළුවන් සිල්පර කොටන් වටේට හේත්තු කරලා. ඒක ඇතුළේ තමයි තාවකාලික ආරක්ෂාවක් සලසන්නේ. "**ඵලකකොට්ඨක**" කියන වචනය තමයි අටුවාවෙ සඳහන් කරන්නෙ, ලෑලිවලින් හදපු කාමරයක් ආරක්ෂාව සඳහා. ඒ ආරක්ෂාව ඇතුළට ඇවිල්ලා අවශ්‍ය කටයුත්ත කරගෙන පිහියක් පන්නරය තියාගත්තා වාගේ ආපහු යුද බිමට යන්ට පුළුවන්.

ඒ නිසා සමථ භාවනාවක තියන වටිනාකම ලොකුයි. ඇත්තටම කියනවා නම් සුද්ධ සමථ යෝගාවචරයට වඩා ලොකු වටිනාකමක් තියනවා විපස්සනා යෝගාවචරයාට. නමුත් ඒක සඳහාම වෙන් වෙලා ගත කරන්නෙ නැති නිසා, භාවනාවේදීම ඒක සම්පූර්ණ කරගන්න නිසා, චිත්ත විසුද්ධියක් කියන එකක්, සමථ යෝගාවචරයාගේ වාගේ වෙනමම අවධියක්, විපස්සනා යෝගාවචරයාගෙ දැකගන්න අමාරුයි. ඒක සමාන්තරව විස්තර කරනවා. ඇති වෙන ඇති වෙන විපස්සනා තත්ත්වවලට සමාන්තරව ඒ ඒ හිතෙහි පහළ වෙන්නා වූ ඒකෝදී භාවය, සමාහිත භාවය උත්කෘෂ්ට වශයෙන්, මධ්‍යම වශයෙන්, ප්‍රණීත වශයෙන්, ඕළාරික වශයෙන් පෙන්නලා දෙනවා. නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාන ප්‍රදේශයට යනකොට ඇති වෙන්නා වූ විපස්සනා ආරම්භක ස්වරූපය නිසා හිතෙහි පහළ වන යම් කිසි ඛණික සමාධියක් තියනවා නම් ඒක තමයි ලාමකම චිත්ත විසුද්ධිය වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ. ඊගාවට උදයබ්බය ඥාන මට්ටමට ආපුවාම විපස්සනාව, එහි ඇත්තා වූ හිත මධ්‍යම ප්‍රදේශයේ චිත්ත විසුද්ධියක්. ඊගාවට භංග ඥාන ආදී ප්‍රබල

බලවත් විපස්සනාවට ගියාට පස්සේ ඒ හිතේ පහළ වන සමාධියට, ඛණික සමාධියට කියනවා චිත්ත විසුද්ධිය, උත්කෘෂ්ට මට්ටමේ ප්‍රණීත මට්ටමේ චිත්ත විසුද්ධිය කියලා. ඒක එතන එතන උපයන නිසා වෙනමම චිත්ත විසුද්ධි කියලා භාවනා කොටසක් නැහැ. නමුත් අදාළ භාවය නම් හොඳටම වැටහෙනවා.

මෙන්න මේ විපස්සනා ඇහෙන්, විපස්සනා දෘෂ්ටි කෝණයෙන් හෝ සමථ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් හෝ යම් කිසි අභියෝගයක් එල්ල වෙලා තියන වෙලාවක සමථය හිත තැන්පත් කරගැනීමට, ඒකෝදීගත කරගැනීමට, අභ්‍යන්තරයේ තැන්පත් කරගැනීමේ ක්‍රියාවලියට ඊගාව සූත්‍රය විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය බොහොම ලොකු ආලෝකයක් දෙනවා. ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේ සඳහන් කරන්නේ මම ඒ වික්ෂිප්ත වැරදි මාර්ගයට, පෙළඹිච්ච හිත සුමගට යොමු කරවීම සඳහා අභ්‍යන්තරයේ හිත තැන්පත් කළා, පිහිටෙව්වා, ඒකෝදී භාවයට පත් කළා, සමථයකට පත් කළා කියන එකයි. ඒ කරලා පෙන්නලා දීලා තියනවා සර්වඥයන් වහන්සේ, ඔන්න මහණෙනි නුඹලට මම වැරදි මාර්ගය වැහුවා, හොඳ මාර්ගය පෙන්නුවා. ඔන්න එහෙනම් සර්වඥයන් වහන්සේ නමක් විදියට, නැත්නම් ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් විදියට ඔන්න ශ්‍රාවකයට කරන්න තියන සේවය මම කළා. මෙන්න ගස් මුල්, මෙන්න සේනාසන, මෙන්න ආරණ්‍ය. තමතමන්ගේ චිත්ත භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව වහා වහා කරගනිල්ලා කියන අදහස උපදේශය මහා කරුණාවෙන් ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා. නමුත් කොහොමද අභ්‍යන්තරයේ හිත තැන්පත් කරගන්නෙ, කොහොමද ඒකෝදී භාවයට පත් කරගන්නෙ, සමාදන් කරවන්නේ කියන එකට ඉඟියක් විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා.

ඉතින් අද විශාල වශයෙන්ම කාලය ගත කරන්ට බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් වෙන ඒ උපක්‍රම. ඒකෙදි සර්වඥයන් වහන්සේ කෙළින්ම සූත්‍රය ආරම්භ කරන්නෙම, සර්වඥයන් වහන්සේ කත්තුකම්‍යතා ප්‍රශ්නයක් විදියට සංඝයා වහන්සේලාගෙන් ප්‍රශ්න අහලා, උන්වහන්සේම මතු කරලා

දෙන අවස්ථාවක්. ඒ අවස්ථාවේදී උන්වහන්සේ ආරම්භයේදී මේ භාවනාව සඳහන් කරන්නේ "**අධිචිත්තමනුයුත්තො භික්ඛු**" කියලා. සමථ භාවනාවේදී චිත්ත විසුද්ධියෙ යෙදී සිටින භික්ෂුවක් කියන අදහස තමයි ඇති කරගන්න තියෙන්නේ. ඒ තරම් අපිට ඒකෙ අර්ථකථනයක් දෙන්නෙ බොහෝ විට සමථ යෝගාවචරයා කියන අදහස. නමුත් විපස්සනාවේදී උනත් තමන් තේරුම්ගත්තා නම් දැන් මගේ හිත හැංගිලා, නිදිමතට වැටිලා ගියා, එහෙම නැත්නම් මගේ හිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වෙලා ගියා, වැරදි මාර්ගයට වැටුණා. දැන් ඒ නිසා හිත මම ඇතුළත තැන්පත් කරගන්න ඕනෑ, ඇතුළත සමාදන් කරගන්න ඕනෑ, එකඟතාවට පත් කරගන්න ඕනෑ, සමාහිත කරගන්න ඕනෑ කිව්වා නම්, ඒ යෝගාවචරයාත් විපස්සනාව මැද දැන් සමථ යෝගාවචරයාගේ උපක්‍රම, සමථ යෝගාවචරයා ගන්නා වූ පිළියම් මෙතනදී ඉදිරිපත් කරගන්ට ඕන. ඒ නිසා ඒ සූත්‍රය දෙපක්ෂයටම උදව් වෙනවා. නමුත් ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රය ගත්තොත් විපස්සනාවට බර ගතියකුත් විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය ගත්තොත් සමථයට බර ගතියකුත් කියල බාහිර පෙනුමෙන් කියන්න පුළුවන්.

ඒකෙදී සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරනවා, යම් කිසි වේලාවක භාවනා කටයුතු කරනකොට යෝගාවචරයාගෙ හිතට ඡන්දූපසංහිත, දෝසූපසංහිත, මෝහූපසංහිත කියලා ඡන්දයට බර වුණා වූ, ද්වේෂයට බර වුණා වූ, මෝහයට බර වුණා වූ, සිතුවිලි පහළ වෙන්ට පුළුවන්. අපි ආනාපාන භාවනාව අරගෙන, එහෙම නැත්නම් වෙනත් සමථ නිමිත්තක් අරගෙන භාවනා වඩනවා. මේ භාවනා වඩනකොට යෝගාවචරයා හොඳටම දන්නවා, නැත්නම් දැනගන්ට ලැබෙනවා අරමුණේ හිත හිටින්නෙ නැහැ. හිත මොකක් හරි ඡන්දයක්, රාගයක්, කාමයක්, ලෝභයක් අල්ලාගෙන එයටම බැඳිච්ච හිතුවිලි රාශි රාශි පහළ වෙමින් පවතිනවා. එහෙම නැත්නම් අරමුණක් පහළ වෙනවා, ඒ අරමුණ මතම ද්වේෂයක් - දෝසූපසංහිත, එහෙම නැත්නම් මෝහූපසංහිත. මම අරමුණේ ඉන්නවද, අරමුණෙන් පිට ගිහින්ද, සතියෙන්ද ඉන්නේ, නැද්ද, හිටගෙනද ඉන්නෙ ඉඳගෙන ඉන්නෙ ආදි වශයෙන් මොනවත්ම මතක නැති අන්ද මන්ද ස්වරූපය, අන්ධකාර ස්වරූපය - කරකවල අත්හැරියා වගේ කියලා අපි

සාමාන්‍යයෙන් පාවිච්චි කරන්නෙ, අන්න ඒ වගේ මෝහ ස්වරූපයක් - ඉස්සරහ තියෙන්නෙ මොකක්ද කියලා ආශ්වාස අවස්ථාවද ප්‍රශ්වාස අවස්ථාවද කියලාවත් දන්නෙ නැති මට්ටමට මෝහය අනුව ගිය සිතිවිලි පහළ වෙනවා නම්, සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා එවැනි කෙනෙකුට එයින් ගොඩ ඒම සඳහා, නිමිති පහක් කාලෙන් කාලෙට වරින් වර පුහුණු කරන්න වෙනවා. වෙන විදියකට කියනවා නම් භාවනා කරන ඇත්තන්ට මෙහෙම දෙයක් වෙනවා. මොකක්ද - හිත ඡන්ද රාගය දිගේ යනවා, හිත ද්වේෂය දිගේ යනවා, හිත මෝහය දිගේ යනවා. එහෙම කෙනාට එහෙම දැනගෙන මෙන්න මේ කියන උපකරණ, මේ උපකරණ කට්ටලය ළඟ තියෙන්න ඕන. ඒකේ උපකරණ පහක් තියනවා. ඒ උපකරණ එකින් එක එකින් එක පාවිච්චි කරලා තමයි ඒ ඇති වෙන්නා වූ ඡන්දූපසංහිත, දෝසූපසංහිත, මොහපසංහිත විතක්ක ටික අයින් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

ඉස්සෙල්ලම සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ "**අඤ්ඤං නිමිත්තං මනසිකාතබ්බං**". තමන්ට තේරෙනවා නම් මගේ හිත දැන් හුඟක් වෙලාවට කලින් ගත්තා වූ හෝ දැනට ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන ඡන්දූපසංහිත, නැත්නම් ඡන්දරාගයට බර වෙච්ච හිතිවිල්ලක්ම නැවත නැවතත් කැපිකැපී හිත එහිම යෙදීගන්නව නම් එයින් වෙනස් වූ නිමිත්තකට හිත දන්නය කියලා. එහෙම නැත්නම් ද්වේෂයටම ගිය හිතක්. සමහර වෙලාවට එදිනෙදා වැඩ කරනකොටත් මේක හිටිනවා, සක්මනේදිත් මේක හිටිනවා, පර්යංකයේදීත් මේක හිටිනවා. ඒ ආසන්නයේදී සිදු වෙච්ච වූ සිද්ධියක් නිසා හෝ එහෙම නැත්නම් ඒ චරිතය තදබල ද්වේෂ චරිතයක් නම් හෝ නිතරෝම අධිකව දූවිලි පාරක කටු අත්තක් ඇදගෙන යන්නා වාගේ ඇවිස්සෙන, අවුල් කරවන ගතියකට හිත පත් වෙනවා. වික්ෂිප්ත භාවයකට හිත පත් කරවනවා. ඒකට අපි කියනවා දෝසූපසංහිත කියලා. අන්න එහෙම වෙනකොට එයින් වෙනස් වූ අරමුණකට වෙනස් වූ නිමිත්තකට හිත යොදන්නෙයි කියනවා. මෝහයක් ආපුවාම ඒ මෝහය බව දැනගෙන දැන් මට නිදිමත ගතියක් තියෙන්නෙ, භාවනාව එපා වෙලා. එහෙම නැත්නම් කොච්චර කෙරුවත් අරමුණට හිත වැටෙන්නෙ නැහැ, නා නා ප්‍රකාර පා වෙන දේවල්, සරුංගලේ නූල කඩාගෙන ගියා වගෙ

හිත එහෙ මෙහෙ දුවන භාවයට පත් වුණා නම් තේරුම් අරගන්න ඕන දැන් මේ මොකක්ද ඉස්සරහ තියෙන්නෙ කියලා පේන්නේ නැහැ. අන්ද මන්ද භාවය තියෙන්නෙ. හිත නාසිකාග්‍රයට යෙදුවට උදරයට යෙදුවට වහාම රබර් බෝලයකින් හරියට ගලකට දමලා ගැහුවා වාගෙ බිත්තියකට දමලා ගැහුවා වාගෙ හිත පොළා පනිනවා. නැවත නැවත යෙදුවට යෙදුවට හිටින්නෙ නැහැ. එතකොට දැනගන්ට ඕන මේක මෝහයේ තියෙන්නෙ. වෙන දේ, කෙරෙන දේ මොකක්ද කියලා තමන්ට කිසිම පාලනයක් නැහැ. අන්ද මන්ද ස්වරූපය තියෙන්නේ. අන්න එහෙම අන්ද මන්ද සිතුවිල්ලක් ආවම ඒ හිතිවිල්ල අනුවම, ඒ විතක්කය අනුවම හිත යනවා නම් මෝහොපසංහිතයි, එයින් වෙනස් නිමිත්තකට හිත දන්න වෙලාව.

ඉතින් මේකෙදීත් විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ පැත්තෙන්, අපි නිතරම මතු කරන පැත්තෙන් බැලුවොත් ඉස්සෙල්ලම වැදගත් වෙන්නෙ මට දැන් මේ මොකදැ වෙලා තියන සන්තැන්සිය, සංගදිය කියලා තේරුම් අරගන්න එකයි. මට අවශ්‍ය කරල තියෙන්නෙ හිඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පවත්වන්නයි. නැත්නම් ඉඳගෙන භාවනා කරන්නයි. නමුත් හිත දෙන්නෙ නැහැ. හිත නිතරෝම රාග සිතිවිල්ලක්, ද්වේෂ සිතිවිල්ලක්, මෝහ විතක්කයක් දිගටම පවත්වනවා. නැත්නම් සක්මනේ ඉන්නකොට ඒ වාගේ, එදිනෙදා වැඩ කරනකොට ඒ වාගේ. ආන්න ඒ භාවය ප්‍රධාන වශයෙන් තේරුම් අරගත්තා නම්, ඒ හිත ඇසුරු කරන්නා වූ නිමිත්ත පවතින තාක් කල් ඡන්දූපසංහිත සිතිවිල්ලමයි විතක්කයමයි පහළ වෙන්නෙ. ඒ නිසා ඒ වෙනුවට වෙන නිමිත්තකින් ඡන්දූපසංහිත නිමිත්ත ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්න ඕන. "**අඤ්ඤං නිමිත්තං මනසිකාතබ්බං**".

ඒකට සර්වඥයන් වහන්සේ උපමාවක් දෙනවා. ඒක බොහෝම ප්‍රායෝගිකයි. ඒ වාගේම කියන කාරණාව හොඳට එළි කරන්න නිදර්ශන වෙනවා. මොනවාද? පරණ වඩුවෝ ලී වැඩ කරනකොට, පුටුවක් හදනකොට, වෙන උපකරණයක් හදනකොට, ඒ සන්ධිය හරියට විදලා ලී ඇණයක් ගහලා තමයි ඒක හිර කරන්නෙ. කම්බි ඇණ ගහපුවාම ඒවා දිරලා ගිය දට කැඩෙන නිසා ලී ඇණ

ගැහිල්ල අදත් පවතින දෙයක්. ඉතින් යම් යම් ආකාරයට ඒ ලී ඇණය දිරලා තියනවා දැක්කා නම්, ඒ පරණ උපකරණය අලුත්වැඩියා කරන වඩුවා එතෙන්ට අලුත් ලී ඇණයක් තියලා ගහපුවාම අර පරණ ලී ඇණය පැනලා, ඒක තිබුණු තැනට හරියටම අලුත් ලී ඇණය හිර වෙනවා. ඒ වාගේ තමයි අපි දන්නවා නම් දැනට පවතින්නා වූ විතක්කය බොහෝම දුර්වලයි. ඒ සන්ධිය හොඳට වද්දන්න අමාරුයි. නිතරම එහාට මෙහාට වැනෙනවා, බකල් වෙනවයි කියලා. එහෙනම් කරන්න තියෙන්නෙ සන්ධිය තියල හොඳට හිර කරලා අල්ලලා, අර ලී ඇණය තිබුණු තැනට හොඳ හයිය ලී ඇණයක් තියලා ගහපුවාම ඒ ලී ඇණයෙන්ම අර පරණ එක පනිනවා. ඊට පස්සෙ කාලයක්ම අර හන්දිය හොඳට පවතිනවා. වැද්දුම හොඳ වෙනවා. ඒ වාගෙ තමයි අපි ප්‍රධාන වශයෙන්ම තේරුම්ගන්ට ඕන මේ වෙලාවෙදී හිත අනියම් ආකාරයෙන් අභිරමණය කරන ඡන්දූපසංහිත, දෝසූපසංහිත, මොහූපසංහිත - ඡන්දයට බර, ද්වේෂයට බර, මෝහයට බර මේ නිමිත්ත වෙනුවට අනික් නිමිත්තක් මනසිකරණය කරන්ට, පවත්වන්නට, අවස්ථාවේ හැටියට තේරුම්ගන්ට ඕන.

මේක අම්මා කෙනෙකුට පුතාට කරන්න පුළුවන් දෙයක් එහෙම නොවෙයි. ගුරුවරයෙකුට ශිෂ්‍යයාට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. මොනම තාලයකින් හෝ කරන්නට පුළුවන් කියලා හිතනවා නම්, ඒක මූලික මානව අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය කිරීමක්. අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ තමන්ම තේරුම් අරගෙන තමන්ම ඒක ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන එකයි. අද මේ අපි භාවනා ගැන කතා කරන්නෙ හිත **"අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සන්තිට්ඨති සන්නිසීදති එකොදි හොති සමාධියති"** කියන විදියට හිත අභ්‍යන්තරයේ අපි මේ සමාදන් කරවන්න. නමුත් පාරට බැස්සොත් ඒකෙ සම්පූර්ණ අනිත් පැත්ත තියෙන්නෙ. අපේ සමාදන් වෙච්ච සිත පවා වික්ෂිප්ත භාවයට පත් කරවන ඡන්දරාගය වැනි සිතුවිලි, නිවිච්ච සිතකට වුවත් ඡන්දරාගය ඇති කරන්න, එහෙම නැත්නම් මෝහය, ද්වේෂය ඇති කරන්න පුදුමාකාර වෙළඳ දැන්වීම් රාශියකටයි අපි ලෝකය කියලා කියන්නේ. විශේෂයෙන්ම දියුණු ලෝකය කියලා කියන්නෙ. විශේෂයෙන්ම ප්‍රධාන නගරය කියල කිව්වාම මේක ඒකෙන් ආසාදනය වෙච්ච රෝග

ස්ථානයක්, මානසික රෝහලක් වගේ. හැම තැනකම ඡන්දරාගය. සාම සිතුවිල්ල අයින් කරලා, ඡන්දරාගයෙන් කුලප්පු කරලා කුප්පනය කරන එක තමයි අද වෙළඳ දැන්වීම් කියන්නේ. හැම කෙනාම මොනවද විකුණන්න හදනවා. ඒ විකුණන දේ මේ පුංචි හිත්වලට ශාන්ත හිත්වලට දන්නෙ කොනක් පෙන්නලා. සම්පූර්ණයෙන්ම පෙන්නන්නෙ නැහැ. කොනක් උස්සලා පෙන්නනවා. ආන්න ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට අර ඡන්දූපසංහිත සිතුවිලි ආවම ඉබේම ඒ පුද්ගලයා ඇදිලා ගිහිල්ලා, ඒ දේ මිලදී ගන්ට, ඒ අදහසට ඡන්ද දෙන්න, ඒ සිතුවිලි ඒ දෘෂ්ටි ගන්ට පෙළඹෙන ගතියක් තියෙනවා. මේ තමයි පිස්සු හැදෙන හැටි. සර්වඥයන් වහන්සේ මේකම ගන්නවා පිස්සු වළක්වන්ට. පිස්සු හැදෙන්ට ක්‍රමයක් තියෙනවා නම් පිස්සු නතර කරන්නටත් ක්‍රමයක් තියෙනවා.

ඒක නිසා අපට අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ ඒක ස්වභාවික දෙයක්, විශේෂයෙන්ම භාවිත, භාවනා කරන අරමුණකට හිත යොදන්න ගියාම අපේ මේ හිතේ පවතින මේ ගතිය බොහොම ප්‍රකට වෙනවා, කාම ලෝකයේ පීන පීන ඉන්න අවස්ථාවට වඩා කියලා තේරුම්ගන්න එකයි. ආන්න ඒ වෙලාවට අපට තේරෙනවා අපේ භාවනාව හරියන්නෙ නැත්තෙ මූලික වශයෙන් ඡන්දූපසංහිත, දෝසූපසංහිත, මොහූපසංහිත කියන මේ ප්‍රධාන අකුසල් මුල් තුන නිසා බව. ඒවා නොදැක ඒවා මගහැරලා ඒවා නොදකින් නොපතන් කියලා කවදාවත් හම්බ වෙන්නෙ නැහැ හිත **"අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සන්තිට්ඨති සන්නිසීදති එකොදි හොති සමාධියති"** ආදි වශයෙන් කියන විදියට හිත අභ්‍යන්තරයේ තැන්පත් කරන්න. ඒ නිසා යෝගාවචරයා සමථ වේවා විපස්සනා වේවා, ඔහුට සතිය අවශ්‍ය කරනවා. මගේ හිත මේ අරමුණේ මේ ඉරියව්වේ මේ පැවැත්මේ නොහිටින්න හේතුව, මේ ඡන්දරාගය සහිත සිතුවිලි, මේ අරමුණු, මේ සද්ද, මේ ගන්ධ, මේ රස කියලා ඒක තේරුම්ගන්න ඕන. දෝසූපසංහිතයි මේ තත්ත්වය කියලා තේරුම්ගන්න ඕන, මෝහූපසංහිතයි කියලා තේරුම්ගන්න ඕන. හැබැයි ආධුනිකයා මේ තත්ත්වයට එනකොට සෑහෙන දුරට ඡන්දරාගයට තෙත් වෙලා ද්වේෂයෙන් දැවිලා මෝහයෙන් පටලැවිලා. ඒ පටලැවිලා තියන

අවස්ථාවක තමයි දැන් තේරුම් අරගන්නෙ මගේ හිත ඡන්දරාගය තියනවා. නැත්නම් හිතේ පලුවක් ඡන්දරාගය දනවන, බාගෙට උස්සලා පෙන්නපු දේ බලන්ට ආසාව තියෙනවා. අනිත් පැත්තෙන් කල්පනා කරනවා, මේක මේ මේ ආදීනව සහිතයි. මේක අභ්‍යන්තර වශයෙන් තමන්ට දුක් දෙනවා. බාහිර වශයෙන් දුක් දෙනවා. අජ්ඣත්ත බහිද්ධ දෙකම දුක් දෙනවා. නිවන වළක්වනවා. දුක ඇති කරනවා. ප්‍රඥාව දුර්වල කරනවා. ඉතින් එතනදී ඒ භාගෙට ඡන්දයට නතු වෙච්ච, භාගෙට පෙන්නපු ඒ ඡන්දරාග සහිත අරමුණ බලමින්, හොරෙන් බලමින් හෝ අනුන්ට පේන්නෙ නැති වෙන්න බලමින් හෝ ගත කරන මේ හිතට මෙන්න මේ වගේ පැත්තකින් මතු වෙනවා, මේක මේ විදියට තියෙනවා කියලා. අන්න එතන විශාල සටනක්.

ආන්න ඒ අවස්ථාවේදී තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ ඒ ඡන්දය දනවන අරමුණේම හිත හොරෙන් හෝ කෙළින් බලබලා නම් කවදාවත් දිනන්න බැහැ. ප්‍රධාන වශයෙන්ම කරන්න ඕන, වෙනත් දෙයකින් ඒ නිමිත්ත මාරු කරන එකයි. දිරච්ච ලී ඇණයක් හයිය තියෙන ලී ඇණයකින් ගහල ඇරිය වාගේ මතු කරන්න ඕන. මේක අභ්‍යන්තර සටනක්මයි. බාහිර ඡන්දරාග අරමුණු සහිත නිසයි මට මේ උනේ, බාහිර දෝස සහිත අරමුණු නිසයි මට මේක උනේ, මෝහ සහිත අරමුණු නිසයි මට මේක උනේ, ඒ නිසා ඡන්දරාග තරමට අරමුණු නැති කෙරේවා, අරමුණු ඇති කළ මිනිහාට දඬුවම් ලැබේවා ආදී වශයෙන් කල්පනා කරන්ට ගියොත් අපිට ඉතින් බුදුහාමුදුරුවන්ට වඩා කැකිල්ලෙ රජ්ජුරුවො තමයි අනුගමනය කරන්න වෙන්නෙ. කැකිල්ලෙ රජ්ජුරුවන්ගේ තීන්දුව උනේ ඒ බාහිර දේවල්වලට දඬුවම් කරන්න ගිහින්, අර කිසිම සම්බන්ධයක් නැති බඩ මහත තම්බි කෙනෙක් රාජකීය ඇතාට කියලා මරවලා සියල්ලෝම සතුටින් හමාර කෙරුව ජන කතාව. එහෙම දෙයක් නොවේ මෙතන තියෙන්නේ. අරමුණ නිසා මේ හිතට වෙලා තියෙන සංගදිය තමයි ඡන්දය පහළ වීම. ඒකට මේ අරමුණ හේතු වෙලා තියෙනවා. පලුවක් හිතේ ඒ ඡන්දරාගයට කැමතියි, පලුවක් හිත දන්නවා මේකේ වෙන දේ. ආන්න එහෙම නම් කරන්න තියෙන්නේ ඒ මූලික අරමුණ, නිමිත්ත, වෙනස් කරන්න කියන එකයි පළවෙනිම කාරණය. ඒ නිසා

අසුභසඤ්ඤං නිමිත්තං මනසිකාතබ්බං රාගය ද්වේෂය, මෝහය පහළ කරන අරමුණ ඒ වෙලාවට හොඳටම හිතත් එක්ක හාද වෙලා, හුඟ කාලයක් එකට ගමන් කරලා තියෙනවා චිත්තක්ෂණ රාශියක්. ඒක වෙනස් කරන්නයි කියනවා. මේක කරනකොට ඒ මූලික අරමුණ බලවත් එකක් නොවේ නම්, නැත්නම් යෝගාවචරයාගේ භාවනා මනසිකාරය බලවත් එකක් නම්, සතුරා දුර්වල නම්, පහු වෙලා ආදීනව සලකලා හොඳට තේරුම් අරගෙන දැන් ඒ ඡන්දරාගය, ද්වේෂය, මෝහය එනකොටම මෙනෙහි කරගන්ට පුළුවන් නම් එනකොටම මකන්න පුළුවන්. නියපොත්තෙන් කඩන්න ඕන වෙලාවේදීම කඩලා දැම්මොත්, ආයෙ පොරව හොයන්න ඕන නැහැ.

හැබැයි ඒක කලාතුරකින් තමයි සියයට සීයක් හරියන්නෙ ආධුනිකයාට. හුඟක් පුහුණු යෝගාවචරයෙකුට ආදීනව දැනගෙන, ගිහිල්ලා අමාරුවෙ වැටිලා, තමන්ගේ තිබුණු සමාධිය කැඩිලා, බාධා වෙච්ච කෙනාට නම්, රෑ වැටිච්ච මනුස්සයා දවල් වැටෙන්නෙ නැතුව වගේ, ගිනිපෙනෙල්ලෙන් බැට කාපු මනුෂ්‍යයා කලාමැදිරියාටත් බයයි වාගෙ, ඒ සිතුවිලි එනකොටම අල්ලගන්න දන්නවා. ඒ නිසා මේක ප්‍රථම වූත් ඉතාමත්ම සාර්ථක වූත් ක්‍රමයක්. නමුත් ආධුනිකයා එච්චරම ඒ කියන කතාවට එකඟ නැහැ, මොකද ආධුනිකයට මේ පළවෙනි පියවරෙන්ම ප්‍රතිඵල ලබාගන්න අමාරුයි. ගොඩක් කල් යන්න යන්න යන්න, මේක ඉස්සෙල්ලම එක බව නම් තේරෙන්නට පටන් අරගන්නවා. මේකෙන් එකක් පැහැදිලි වෙනවා අසුභසඤ්ඤං නිමිත්තං මනසිකාතබ්බං කියනකොට මේ නිමිත්ත නිසයි මම මේ රාගයට ද්වේෂයට මෝහයට අහු වුණේ. මංමයි මේක අල්ලා බදාගෙන ඉන්නේ. මමමයි මේක වෙනස් කළ යුත්තේ කියලා භාවනාව තමන්ටම එනවා. අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සන්තිට්ඨති කියන ඇතුළටම හිත තැන්පත් කරගන්නට නම් ඒ බාහිරෙන් ඇවිල්ල තියන දුක් දෙන ආදීනව සහිත මේ ආගන්තුකයා අයින් කරන්න ඕන. ඡන්දෙම තමයි මෙතන තියෙන්නෙ. තමන් කාටද ඡන්දෙ දෙන්නේ. රාගය දෙන, පොඩ්ඩක් උස්සලා පෙන්නන දේ, හොරෙන් බලබලා මේකෙ ආදීනව හෝ කල්පනා කරනවා වෙනුවට, එහෙම මට ටිකක් ළං වේවා, බදාගන්න ලැබේවා මටම වේවා ආදී වශයෙන් කරනව නම් එතන තියෙන්නේ

අඤ්ඤං නිමිත්තං මනසිකාතබ්බං නෙවෙයි. ඒ රාග දනවන සිතුවිලිවලම දිගින් දිගටම මනසිකාරය පැවැත්වීමයි. මේක තමයි ලෝකය. ආන්න එතනදි ඡන්දෙ දෙන්නෙ කාටද කියන එක නිසා ඡන්දූපසංහිත, දෝසූපසංහිත, මොහූපසංහිත වැඩ පිළිවෙළ පේන්න ගන්නවා.

මේක හරි ගියෙ නැත්නම් සර්වඥයන් වහන්සේ ඔන්න දෙවැනි උපක්‍රමය මතු කරල දෙනවා, පහළ කරලා දෙනවා. එතකොට තමන්ට මේක හරියන්නෙ නැහැ කියන්නේ, ඒ ඡන්දය දනවන අරමුණම ඔහේ පෙනී පෙනී තියෙනවා. හිත වංචනිකව හොරෙන් ඒකම අභිරමණය කරනවා. දන්නවා ඒක හොඳ දෙයක් නොවන බව. දියවැඩියා රෝගියාට සීනි රසයි. නමුත් ඒක හොඳකට හිටින්නෙ නැහැ. පොඩි ළමයින්ට කවන්න කෑම ගියාම පපඩම් කන්න කැමතියි. නමුත් ඒක කාපුවාම බත් නොකා ඉන්නවා. ඒක දන්න නිසා ඉතින් අපිට සිද්ධ වෙනවා ඒකට උපක්‍රම කරන්න. දියවැඩියා රෝගියා විසින්ම හෝ උපක්‍රම යොදගන්න පුළුවන්, නමුත් ඒක අමාරුයි. පොඩි බබාටම මේසේ උඩ කන්න දුන්නොත් අමාරුයි. එතකොට දෙමව්පියෝ කොහොම හරි මේක ඉස්සෙල්ලා කන්න, මේක මැදට කන්න, මේක අගට කන්න කියල ඒකේ යොමුවක් ගොනුවක් ඇති කරලා දෙන්න වෙනවා. ඒ වගේම තමයි ඒ අරමුණේම ඡන්දූපසංහිත, දෙසූපසංහිත, මොහූපසංහිත අරමුණේම, වැරදි දකිමින් නමුත් දිගටම කල්පනා කරනව නම් දෙවැනි අරමුණ කරගන්න කියලා කියන්නේ ආදීනව සැලකීමමයි. වර්තමාන චිත්තක්ෂණයෙ ඔන්න ඔහෙ කමක් නැහැ කියා අපි පමා කළොත්, ඒකාන්තයෙන්ම ඒක තමන්ට දුක් පිණිස, අනුන්ට දුක් පිණිස, දෙපාර්ශ්වයටම දුක් පිණිස, නිවන වළක්වමින්, දුක් ඇති කරවමින් ප්‍රඥාව අන්ධ කරනවා. මේ ආදී වශයෙන් ඡන්දරාගය ද්වේෂ මෝහ ඇති කරන්නා වූ නිමිත්තෙහි ආදීනව සලකන්ටයි කියනවා. අර පළවෙනි පියවර පැනලා දෙවෙනි එකට ගියාට පස්සේ ආගමික ස්වරූපයක් මේකේ තියෙන්නේ. සදචාරය මෙතෙන්ට එනවා. භය, ලැජ්ජා දෙක මේකට එනවා. හොඳ නරක තේරුම්ගැනීම මේකට එනවා.

ඒ නිසා පළවෙනි පියවර හරි ගියේ නැත්නම් දෙවෙනියට තියෙන්නේ ඒ පුද්ගලයා ආදීනව සලකන්ට ඕන. ආදීනව සලකන කොට සර්වඥයන් වහන්සේ තේරුම්ගැනීම පිණිස, ඒ අදහස කුළුගැන්වීම පිණිස නිදර්ශනයක් දෙනවා. යම් කිසි ලස්සනට ඉන්ට කැමති, ෂෝක් කරන්නට කැමති, අලුත් තාලෙට හැඩ වෙලා ඉන්න කැමති තරුණයකුගේ හෝ තරුණියකගේ කරේ, බෙල්ලේ හෝ උරහිසේ කුණු වෙච්ච සර්ප කුණක් හෝ බලු කුණක් හරි, මිනිස් කුණක් හරි එල්ලුවොත් ඒ හැඩ වැඩයට කැමති පුද්ගලයා මොන තරම් ඉක්මනට අර බලු කුණ, සර්ප කුණ, මිනිස් කුණ විසි කරනවද? බලු කුණේ, සර්ප කුණේ ආදීනව සලකනවද? තමන් බලාපොරොත්තු වෙන තත්ත්වයත් මේ ලැබිලා තියෙන කුණත් මොන තරම් නොගැළපෙනවද? ආන්න ඒ වගේ මේ ආධ්‍යාත්මික චිත්ත, අධිචිත්තමනුයුත්ත අධිචිත්ත භාවනාවේ යෙදී ඉන්න මට මේ ඡන්දූපසංහිත අරමුණ නොවේවා. දෙසූපසංහිත අරමුණ නොවේවා. මොහූපසංහිත අරමුණ නොවේවා කියලා හිතන්න කියනවා. ඡන්ද රාග, දෝස, මෝහ ඇති කරන්නා වූ අරමුණේ ආදීනව සලකලා බලන්න කියනවා. ආදීනව සලකලා බලනකොටත් ඒ අරමුණ ගිළිහී යන්නට ඉඩ තියෙනවා. ගිළිහිලා හිත චිත්ත අධිචිත්ත භාවනාවෙම දියුණුවක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දෙවෙනි පියවර සඳහන් කරන්නේ ආදීනව පර්වය වශයෙන්. ආදීනව සලකා බැලීම. මේ ආදීනව සලකා බලනකොටත් සෑහෙන දුරට ඒ පුද්ගලයා සීලයක සමාදන් වෙලා සමාධියේ යම් කිසි අත්දැකීම් සහිත කෙනෙක් නම්, සමාධියේ හොඳ පැත්තේ ඇති වෙන්නා වූ සුඛය දන්න කෙනෙක් නම් ආදීනව හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. නමුත් ඒ නිරාමිස සැපයක් කවදාවත්ම අත්දැකලා නැත්නම්, සීලයක පිහිටල නැත්නම්, එවැනි පරිසරයක නැතිනම් මේ ආදීනව සැලකිල්ල නෙමේ අද කෙරෙන්නේ, ඒ ආස්වාද සැලකීමමයි.

ඒ නිසා මේකට යම් කිසි දුරක් ගිය කෙනෙකුට, යම් කිසි ප්‍රදේශයක් උත්සාහ කරලා අත්දැකීම් සහිත කෙනෙකුට නම් මේ ආදීනව කතාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ථෙරවාදයේ උගන්වන පණිවිඩයෙත් අද මේ ථෙරවාදය යයි කියාගෙන කියන්නට හදන

පණිධියෙත් ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. අවශ්‍ය කරන්නේම අද, අර කලින් කිව්වා වගේ වෙළඳ දැන්වීම්වල තියෙන තාලයට, වැඩියෙන් ආස්වාදයයි. හැකි තාක් දුරට ආස්වාදය ලබාගත්ත කෙනා තමයි ලොක්කා, එයා තමයි පොහොසතා, එයා තමයි තුන්වෙනි ලෝකයේ නොවෙයි පළමුවෙනි ලෝකයේ ඉන්නේ. එහෙම නැති කෙනා ආදීනව සහිත ඇත්තෝ දියුණු වෙන ලෝකෙ තුන්වෙනි ලෝකේ ආදී වශයෙන් බොහෝම පහත් කරලා සලකන කතාවක් තමයි තියෙන්නේ. නමුත් මේ පවතින ලෝක මත, ලෝක මිනුම් ක්‍රමත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ මිනුම් ක්‍රමයත් අතර විශාල වෙනසක් තියෙනවා. ඒ වාගෙම තමයි ඒ කතා කරන දේ බහුජන හිතාය බහුජන සුඛාය කියලයි කතා කරන්නේ. බොහෝදෙනාට හිත සුව පිණිසයි කතා කරන්නේ. නමුත් තියෙන්නේ තමන්ගේ මඩිස්සලේ තර කරගැනීමයි. මෙතන ඒකාන්තයෙන් ම **අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සන්තිට්ඨති සන්නිසීදති**. මේක ඒකාන්තයෙන්ම තමන්ට පමණයි. ආදීනව සලකන එක කවදාවත්ම එපා කාටවත් නම් කියන්න. කියන්න ගියොත් කියන මනුස්සයා “තිත්තයි” කියලා තමයි ගණන් ගැනෙන්නේ. රසඥතාව දන්නේ නැහැ. නරුමයි. ම්ලේච්ඡයි. මේ ආදී වශයෙන්, කාම ලෝකයේ කාමය දනවන සිතිවිලිවල තියෙන ආදීනව සලකන කෙනාට දෙස් කියලා බැනුම් අහන ලෝකයක් තියෙන්නේ.

ඒ නිසා යෝගාවරචයා මේ දෙවෙනි පියවරට යනකොට පුළුවන් තරම් ඒක ආධ්‍යාත්මික වැඩ පිළිවෙළක් බවට පත් කර ගන්නට ඕන ආදීනව සැලකීමෙන්. එහෙම නැත්නම් ලෝකයාට මේක කියලා දෙන්න ගියොත් ඒකාන්තයෙන්ම වෙන දේ තමයි ආයුෂ කෙටි වීම. ඉතින් දෙස් කියනවා අරගොල්ලො තමයි මැරුවෙ. මේගොල්ලො තමයි සැලසුම් කෙරුවේ. ඉල්ලලා කාපු කැමක් තමයි මේකෙ තියෙන්නෙ. ඒ නිසා ථෙරවාදයේ ලකුණු බොහොම ප්‍රකටයි. ඒක අම්මට තාත්තාටවත් කියලා දෙන්න හදන වැඩක් නොවෙයි. මහා සර්වඥයන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් අපට කියලා දෙන බව හැබෑව. නමුත් ඒක උනත් අපි ඕන ආදරෙන් බාරගන්න. එහෙම නැතුව ඒවා මිෂනාරි වැඩකට වගේ ගිහිල්ලා මේක කළ යුතුයි කියලා හෝ පනත් පනවලා හෝ දඬුවම් කරලා හෝ කරන දෙයක් නොවේ.

දඬුවම් ලැබෙනවා මේක නොකළොත්. ඒකයි මේ ආදීනව සලකනවායි කියන්නේ. ඒක ආධ්‍යාත්මික වශයෙන්ම කෙරෙන්න ඕන දෙයක්. මේ මතක් කිරීමක්. එහෙම නැත්නම් එවැනි ගමනක යන කට්ටියට එකතු වෙලා කරන සාකච්ඡා කිරීමක්. එවැනි කට්ටිය යන ගමනක එකතු වෙලා එක් කෙනෙක් වෙනුවෙන් මේ පිළිබඳව කරන විස්තර කථනයක්. ඒක දෝස නැහැ. ඒක අවිහිංසා වැඩක්. මුළු බුද්ධ සාසනයම පවතින්නේ දේශක ශ්‍රාවක සම්බන්ධතාව උඩ. මේවා කතා කරන එක දසකතා වස්තුවලට වැටෙන්නේ. අප්පිච්ඡකතා, විරිය ආරම්භකතා ආදී වශයෙන් වැඩෙනවා. නමුත් කවදවත් කාටවත් පැටවිල්ලක්, පැනවිල්ලක්, දඬුවම් කිරිල්ලක් මේකෙ නැහැ. කවද හෝ මේක ආධ්‍යාත්මික වැඩ පිළිවෙළක් බව වහාම තමන් තේරුම්ගත්ත දවසෙ පටන් ධර්මය පේන්න ගන්නවා, බුදුහාමුදුරුවෝ පේන්න ගන්නවා. එහෙම නැතිව මේක අනුන්ට පෙන්වන්න, අනුන්ට පටවන්න, අනුන්ට පනවන්න ගිය ගමන් ඒකාන්තයෙන්ම මේක අනවශ්‍ය මොහූපසංහිත සිතුවිල්ලක් බවට පත් වෙනවා. ආධ්‍යාත්මික සුචරිතවාදයක්, කුහකකමක් ඇති වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අහලා තමන් තේරුම් කරගත යුතු කොටසක් තමයි ආදීනව සැලකීම. ලෝකයාට කියකියා ඇයි උඹලා මෙහෙම කරන්නේ, ඇයි උඹලා මෙහෙම කරන්නේ කියලා, කක්කුට්ටො කෙළින් යන්ට තමන්ට දරුවන්ට උගන්වනවා වාගේ, වැද්දෙ දරුවන්ට බණ කියන්නා වාගෙ වැදි බණක් කරගන්න නරකයි.

හැබැයි තමන් පැත්තෙන් බලනවා නම් ජීවිතයෙ හුඟාක් අවස්ථා, දවස තුළ හුඟාක් අවස්ථා තියෙනවා, අපිට මේ ආදීනවම සලකා ගන්නට පුළුවන් අවස්ථා. ඒක නිසයි මතක් කරන්නෙ කොහොමද යෝගාවචරයෙක් තව යෝගාවචරයෙකුට කතා කරන්න අවස්ථාවක් ලබන්නේ. කොහොමටවත් නෑ. යෝගාවචරයා වහාම තේරුම් අරගන්න ඕන, තව කෙනෙකුට උපදෙස් දෙන්න තියා වචනයක්වත් කතා කරන්න යෝගාවචරයෙකුට අවසර නැහැ. සෑම වෙලාවකම කල්පනා කරගන්න ඕන ආදීනව සලකලා වැඩ කරනවා නම් (උපහැරණයක් විදියට පුළුවන් කියන්ට දවසකට තමන්ගෙන් කොච්චර සද්ද පිට වෙනවද කියලා තමන්ම ඇහුම්කම් දෙන්න)

එතකොට තේරුම් කරගන්න පුළුවන් මම යෝගාවචරයෙක්ද මම අනුන්ට කරදර කරන කෙනෙක්ද? නැත්නම් අනුන්ට උපදෙස් දෙන්ට හදන කෙනෙක්ද? ඔය දෙකෙන් එකක්වත් නැහැ යෝගාවචරයෙකුට. යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ තමන්ගේ ඇති වුණා වූ යම් කිසි එවැනි අඩුපාඩුවක් තියනවා නම් ඒකෙ ආදීනව සලකලා එන්ට එන්ට ඒ පිළිබඳ ආදීනව සැලකිල්ලෙන් විසඳගන්නයි.

මෙන්න මේ විෂයෙහි ආදීනව සලකලා හරි යන අවස්ථා, අර අඤ්ඤ නිමිත්තක් මෙනෙහි කරනවාට වඩා හරි යන්ට ඉඩ තියෙනවා. ඒත් හරි ගියේ නැති උනොත්, සර්වඥයන් වහන්සේ තුන්වෙනි උපක්‍රමය සඳහන් කරනවා, ඒකෙදි කියන්නේ අසති අමනසිකාරය පවත්වන්න කියලා. ගත්ත නිමිත්ත මොන විදියටවත් මෙනෙහි කරන්න එපා. අමනසිකාරය. අපි දන්නවා මනසිකාරය කියලා කියන්නෙ හිත යම් කිසි දෙයකට නැවත නැවත යෙදවීම, යොමු කරවීම. විතක්ක මනසිකාර කියන වචනවල තියනවා බොහොම සමාන අර්ථයක්. විතක්කය කියලා කියන්නේ එකම අරමුණකට, නැත්නම් අරමුණකට හිත නැංවීම. මනසිකාරය කියලා කියන්නේ හිත ඒ දෙසට මෙහෙයවීම. චේතනා කියන්නෙත් ඒ වචනය. ඒ නිසා විතක්ක, මනසිකාර, චේතනා කියන තුනේ බොහෝම සමීප අර්ථ තුනක් තියෙන්නෙ. අමනසිකාරය කියලා කියන්නෙ අන්න ඒ විදියට එක දිහාවටම කාන්දමකට ඇදීගෙන යනවා වාගේ ඡන්දයත් ද්වේෂයත් මෝහයත් දිහාවට සිත යනවා නම් ඒක කඩා බිඳ දැමීම. අමනසිකාරය පැවැත්වීම. ආන්න ඒ අමනසිකාරය පැවැත්වීම, අසති පබ්බය වශයෙන් අසති අමනසිකාරය කියල මේ වචන දෙකකින් තමයි අටුවාවේ විස්තර කරන්නේ. බුද්ධ වචනයෙන් සඳහන් වෙන්නේ අමනසිකාරය කියලා. හිතට ඒ යොදන ගතිය කඩලා බිඳලා දාලා, එහි මනසිකාරය බිඳිනවා. යන්න දෙන්නේ නැහැ ඒ පැත්තට. ආන්න ඒ වගේ උපක්‍රමයක් තියන්නේ.

මේක හුඟක් අමාරුයි ආධුනිකයෙකුට හඳුන්වා දෙන්න. ඒ වාගේම බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන අදහසක් වෙයිද කියලා හිතාගන්ටත් බැරි තරම්. අමනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් තමයි, අසතිය

පැවැත්වීමෙන් තමයි, ඒ පුද්ගලයාට ඡන්දරාග, ද්වේෂ, මෝහ ඇති වන දේකින් ඉවත් කරගෙන හිත නැවතත් ඇතුළත නතර කරගැනීමට අවස්ථාව සැලසෙන්නේ. ඒ නිසා සඳහන් කරනවා අපි පාරක යනකොට, නැත්නම් ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයක ගත කරනකොට එතන නොහොබිනා නොගැළපෙන යමක් සිද්ධ වෙනවා නම් අපි එක්කෝ වෙන දිහාවක් බලනවා. එහෙම නැත්නම් ඇස් දෙක වහගන්නවා. එහෙම නැතුව අපිට ඒ ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල සිදු වන දේවල් වළක්වන්න බැහැ. අපි එතනට ගිය එකයි වැරැද්ද. ගියාට පස්සේ ඒ දේ සිද්ධ වුණා නම් අපිට කරන්න තියෙන්නේ ඉවත බලාගන්නයි. නැත්නම් ඇස් දෙක වහගන්නයි. ඇස් ඇත්තේ අන්ධයෙකු සේද, කන් ඇත්තේ නමුත් බිහිරෙකු සේද, හයිය ඇති පිටකොන්ද ඇත්තේ නමුත් දුර්වලයෙකු සේද, වෙන මොකවත්ම බේරෙන්න බැරි නම් මළ මිනියක් සේද ඉඳලා එහි අමනසිකාරය පවත්වන්න ඕන. මේකෙදී අභාග්‍යයකට වගේ අද වෙලා තියෙන්නේ ඉතින් අයිතිවාසිකම් ඉල්ලනවා. ඇයි මේ ප්‍රසිද්ධ තැන්වල මේවා වෙන්නේ. මෙච්චා බුද්ධ ශාසන අමාත්‍යාංශයට නවත්වන්න බැරිද? මෙතන ඉන්න ලොක්කන්ට මේවා නවත්වන්න බැරිද? මම එන බව දන්නේ නැද්ද? මේවා කතා කරන්න පටන් අරගත්තොත්, අමනසිකාරය නෙවේ සිද්ධ වෙන්නේ, අමනකම. අමනසිකාරයයි අමනකමයි කියන්නේ දෙකක්. අමනසිකාරයෙ තියෙන්නේ ආරක්ෂක ප්‍රතිපදාවක්. මම ඉන්නේ මේ ඇති වෙන්නා වූ විතක්ක ඉවත් කරලා හිත ශාන්ත කරන වැඩ පිළිවෙලක. ඒ නිසා සමාජ ශෝධන වැඩ පිළිවෙළක් අපට අවශ්‍ය නැහැ. අපිට සමාජයට යන්න වෙනවා. පිණ්ඩපාතයට යන්න වෙනවා. පිණ්ඩපාතේ යනකොට ඒකෙදි පේන්න තියෙන කොච්චරදෝ දක්වලා තියෙනවා වර්තමාන වශයෙන් ආහාර සෙවීමේ දුක යටතේ නානාප්‍ර විෂභාග, විෂසෝර අරමුණු රාශි ඉදිරිපත් වෙනවා. අපි අරමුණු සුද්ද කරන්න කතා කරන්නෙ නැහැ. අපි ඒවයින් හිත පැත්තකට හරවාගෙන හෝ ඇස් වහගෙන හෝ එතනින් ගිහිල්ලා අනේ මේ බඩගින්න නිසානෙ මේ ඇවිදින්ට උනේ. මේ ආදීනව සලකනවා මිසක්වා ඒ පේන පේන අරමුණු සුද්ද කරන්න හෝ ඒවා

මේවා කියලා කල්පනා කරන්න ගත්තොත් හිතේ තියෙන එකෝදි භාවයක් හෝ ඇතුළත නතර වීමක් වෙන්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා ඇස් තිබුණත් ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්නවා කියන්නෙ, කන් දෙක තිබුණත් කන් දෙක වහගෙන ඉන්නවා කියන්නේ, බයාදුකමක් කියලා හිතන්න නරකයි, නෝංජල්කමක් කියලා හිතන්න නරකයි, ජිගුප්ෂති ගුණයක් කියලා හිතන්න නරකයි. ඒක ඉස්සරලා කියන විදියට වෙන අරමුණක් මෙනෙහි කරලා, නැත්නම් ආදීනව සලකලා බලලා, බැරි නම් කළ යුතු තුන්වැනි උපක්‍රමය. ඒ නිසා බොහෝම ගැඹුරු දෙයක් මෙතන තියෙන්නෙ. තමන්ගේ තත්ත්වය තමන් තේරුම් අරගන්නවා. තමන් ඉන්නෙ විෂභාග තැනක, කැප නැති තැනක නම්, තමන්ගේ කට වහගෙන නිකන් ඉන්න එකයි තියෙන්නේ. ඇස් දෙක වහගෙන නිකන් ඉන්න එකයි තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් මේක අලුතින් ඡන්දරාග දෝෂ මෝහ පහළ වෙන්න, අලුත් චේතනා පහළ වෙන්න, අලුත් කර්ම රැස් වෙන්න, හේතුවක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ නිසා අසති අමනසිකාරය කියන එක බොහෝම වැදගත් උපක්‍රමයක්. සතිය කියන මාතෘකාව, සතිය කියන චෛතසිකය ගැන කතා කරනකොට, සූත්‍ර පිටකයේ එක අදහසක් තියෙනවා, අභිධර්ම පිටකයේ එක අදහසක් තියෙනවා. නමුත් "අසති" කියන වචනය මේ භාවනාවට ආස්තිකව, ධනාත්මකව පාවිච්චි කරන මේ තැනින්, සතිය පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකව ප්‍රයෝජනය සලකලා හොඳ අර්ථයක් ගන්න පුළුවන්. සතිය හැම වෙලාවෙම යෙදවිය යුත්තක්ම කියලා තමයි අපිට කියන්න හදන්නේ. ඒක සෝබන චෛතසියක් විදියට පෙන්නනවා. නමුත් අසතියත් සෝබනයි. අසතියේ යෙදීමත් හොඳ වැඩක්. නරක විතර්ක පහළ වෙලා එනකොට ඒ විතක්ක විෂයෙහි සිහිය නොයොදා කටයුතු කරනවා. අපි ආනාපාන භාවනාව කරනකොට, ආනාපානසති භාවනාවේ විශේෂ ගුණයක් තමයි ඒක විදර්ශනාවටත් සමථයටත් දෙකටම යොදන්න පුළුවන්. ආධුනිකයා හැපෙන තැන මත හෝ ඇතුළු වෙන පිට වෙන හුස්ම රැල්ල හෝ කියන මේ දෙපා වේලි දෙක, දෙපැත්තෙන් ඇඳපු ඉරි දෙක වගෙ මැදින් ගමන් කරන්න

උත්සාහ කරනවා. වරෙක හැපෙන තැන බලමින් "හරි, මං යන පාර හරි" කියලා තේරුම්ගන්නවා. වරක ඇතුල් වෙන පිට වෙන බව බලලා හෝ තමන් යන පාර හරි කියලා තේරුම් අරගෙන යනකොට, සමහර විටක හිත සමථය දිහාවට කරුණු යෙදෙනවා, සමහර වෙලාවට විපස්සනාවට කරුණු යෙදෙනවා, උපනිශ්‍රය සම්පත්තිවල හැටියට. යෝගාවචරයාගේ චරිතයෙ හැටිහැටියට. ඒකට යෝගාවචරයා තමන්ට ඒ අරමුණේම වැඩි වේලාවක් ඉන්නකොට වැටහෙන දේ නිරවුල්ව වාර්තා කළ යුතුයි, සාකච්ඡා කළ යුතුයි. ඒ වගේම ගුරුවරයා ඒක හොඳට නිරවුල්ව අහගෙන තේරුම්ගන්ට ඕන මේ හිත දුවන්නෙ විදර්ශනා නිමිති ගන්නද? සමථ නිමිති ගන්නද? කියලා.

ඒ නිසා ආනාපානය කරන කෙනා දැනගන්න ඕන - මෙන්න මේ මේ දේවල් ගැනීම භාවනාව තමයි. නමුත් ඒක සමථයට බරයි. මේ මේ දේවල් දැකීමත් භාවනාව තමයි. නමුත් ඒක විපස්සනාවට බරයි. ඒ නිසා සමථ යෝගාවචරයා, විපස්සනා පැත්තේ අරමුණු බැහැර කටයුතුයි, නිමිති බැහැර කටයුතුයි. එහෙම නූනොත් සමථයක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසාම ආනාපානය ප්‍රධාන වශයෙන් සමථය මුල් කරගෙන විස්තර කරනකොට තමන් අවංකව හරියට භාවනා කරගෙන යනකොට උනත් මතු වෙන්නා වූ එක එක නිමිති සමහරක් ගත යුතුය, සමහරක් හළ යුතුයි. ඒ නිසා ගත යුතු හා හළ යුතු පැති, යෝගාවචරයාගේ අත්දැකීම් ඍජුව පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීම් මාර්ගයෙන් ගුරුවරයා පෙන්නල දෙනවා. මෙන්න මේ මේ දේවල් අරගෙන කටයුතු කරන්න, මේ දේවල් ගන්න එපා කියලා. ඒක සම්බන්ධව කියනකොට සමථ යෝගාවචරයාට භාවනාමය වශයෙන් හරි කියන්න පුළුවන් - විපස්සනා නිමිති රාශියක් පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒවා ගණන් නොගෙන යන්න වෙනවා. ඒවාට අසතිය යොදන්න වෙනවා. අමනසිකාරය යොදන්න වෙනවා. ඒකට උපමාවක් වශයෙන් කියන්නේ අපි මහා වීදියක බැහැලා යනකොට, දවල් මද්දහනයේ හොඳටම වීදිය කලබල වෙලාවක් නම් අපිට කවදකවත් අපි යන පාර වෙන් කරල අයින් කරලා මිනිස්සු කව්රුවක්වත් නැතුව පාර අතුගාලා හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. අපිට

හම්බ වෙන්නෙ මහ කලබල වීදියක්. ඒ වීදියේ තමන් ඉදිරියට එන පුද්ගලයොත් ඉන්නවා, තමන් යන දිහාවට යන ඇත්තොත් ඉන්නවා, හරහට යන ඇත්තොත් ඉන්නවා. ඒ නිසා සමහර වෙලාවට වරින් වර කෙළින්ම මූණට මූණ දලා සමහර කෙනෙක් හම්බ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ මනුස්සයත් වේගයෙන් තමන් පිටිපස්සේ තියෙන තැනකට යනවා. තමන් ඒ මනුස්සයා ඉක්මවලා යන තැනකට යන්ට හදනවා. ඉතින් අපි එතනදි නතර වෙලා ඒ මනුස්සයා හම්බ වෙලා මොකද, මගේ ඉස්සහරට ආවෙ මං යන ගමන තමුසෙට තේරෙන්නෙ නැද්ද. මං අහවලා කියලා කියන්ට පටන් අරගත්තොත් වීදියක ඒක මහ කලබලයක් වෙනවා. අපි මොකද කරන්නෙ? ඒ මනුස්සයා මග ඇරලා, එක්කෝ ඒ මනුස්සය මග අරිනව නම් ඒකට ඉඩ දීලා, අපි අපේ ගමන යන්ට ඕන. මොකද අපි දැනගන්න ඕන මේක මහා වීදියක්, පොදු තැනක්. අපට බැහැ මේකෙ අපිටම වෙන් කරපු වීදි පථයක්, මාවතක් හොයන්න. අපිට තියෙන්නෙ තියෙන ඉඩේ කොහොම කොහොම හරි ඉක්මනින් ගිහින් අපේ වැඩේ කරගන්න. ආන්න ඒ වෙලාවට අවශ්‍ය කරනවා අසති අමනසිකාරය. මොකද තමුසෙ මගේ ඉස්සරහට ආවෙ, මගේ මූණට මූණ හැප්පෙන්න ආවෙ මොකද කියලා අහන්ට අයිතියක් අපට නැහැ. මොකද ඒ මනුස්සයටත් ඒ වගේම අයිතියක් තියෙනවා අපෙන් අහන්න ඇයි තමුසෙ අපේ ඉස්සරහට ආවෙ කියල. ඒ මොකද මහ වීදියක් නිසා.

ඒ නිසා සමථ මාර්ගය විදර්ශනා මාර්ගය පැහැදිලි වෙනකම්, පැහැදිලි වුණත්, මේ වාගෙ විවිධාකාර අරමුණු එන්ට පුළුවන්. එනකොට තමන්ට ඕන දේ විතරක් තේරුම් අරගෙන ඒ පැත්තට කටයුතු කරනවා මිසක මේ නරක, අසාධාරණ, අධර්ම සිද්ධ වුණේ ඇයි කියලා නඩු විසඳිල්ලක් අවශ්‍ය නැහැ. අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ ඒවා ගණන්ගන්නේ නැතුව යන එකයි. ඒවට අමනසිකාරය යොදවන එකයි. ඉතින් මේකත් අර කලින් කිව්වා වාගෙ නෝංජල් ගතියක් වගේ පේන්ට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒ නෝංජල් ගතිය නැතුව ඒ ඒ තැන්වල නඩු විසඳ විසඳ ඉන්න ගියොත්, යෝගාවචර ජීවිතයක් නම් හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. කොටින්ම කියනවා නම්, තමන් මෙතෙක් කල් එකතු කරගත්ත යෝග ගතිවත් දියුණු කරගන්න හම්බ වෙන්නේ

නැහැ. එම නිසා අර වලහගෙන් බේරිච්ච මනුස්සයා මූණ යටට අල්ලගෙන මුලක් බදගෙන බේරුණා වාගේ, අපි තේරුම් අරගන්න ඕන, මේ පාරෙ කවදවත් සමනලයට අතු නැමුණා වාගේ අපිට ඕන කරන පහසුකම් ලැබෙන්නෙ නැහැ. අපි තියන පහසුකම් ඉතාම නම්බුකාරව තේරුම් අරගෙන වටිනාකමක් වශයෙන් තේරුම් අරගෙන, දුෂ්කරතා එනකොට මේ තුන්වන උපක්‍රමයත් යොදන්න ඕන. අමනසිකාරය යොදවන්න ඕන. මෙන්න මේ අමනසිකාරයත් යෙදවීමෙන් ගොඩක් විතක්ක නතර කරගන්න පුළුවන් බව සර්වඥයන් වහන්සේ අත්දැකීමෙන් ප්‍රකාශ කරනවා.

නමුත් සමහර වෙලාවට ඊටත් වඩා බරපතළ වෙච්ච ඡන්ද, දෝස, මෝහ බලවත් විදියට පහළ වෙච්ච අවස්ථාවක නම්, ඒවාගෙ විතක්කසණ්ඨාන මූලය හොයන්නයි කියල කියනවා. ඒ විතර්කයන්ගේ මූලස්ථානය හොයාගෙන කටයුතු කිරීමෙන් බේරෙන්ට පුළුවන් කියල. මේ විතර්කයන්ගේ මූලය, විතක්කසණ්ඨාන, විතක්ක සංඛාර සණ්ඨාන, විතක්කයන්ගේ මූල, විතර්කයන්ගේ හරය, හරයේ සටහන හොයනවා. වෙන විදියකට කියනවා නම් මේ විතර්කයන්ට පාදක වෙච්චි දේවල්, විතර්කයන්ගේ පාදස්ථානය, ඨිතිය. ඒකට හේතුව මොකද මේ වෙන කොට ඒ හොඳ හෝ නරක විතක්කය ගොඩ වේලාවක් ආශ්‍රය කරලා, අනිමිත්ත කරලා බැලුවා, එහෙම නැත්නම් ආදීනවය සලකල බැලුවා, අමනසිකාරය යොදලා බැලුවා, මේ කරන තුරුත් තාම මේක බලවත් නම් ඒ කියන්නෙ මේ විතර්කය ඒ ගොඩ වෙලාවක් ආශ්‍රය කරන්න පුළුවන් ගතියක් ලැබිලා තියෙනවා. එතකොට ඒකෙ සංස්කාර ගතිය, ඒක මොන පුරුද්දකින්ද මොන ජන්මයකින්ද මොන ඨිතියකින්ද මේක එන්නෙ, ඒකෙ සටහන බලනවා. සමහර පොත්වල පෙන්නනවා, මේක විතක්ක සංඛාර සණ්ඨාන කියලා. සණ්ඨාන කියලත් පෙන්නනවා. ඒ නිසා මේ විතක්කයාගේ හැඩය දැකගන්න කටයුතු කරන්න ඕන. ඒ කටයුතු කිරීම පිළිබඳව විතක්ක සංඛාර සංඨාන කියන වචනෙ තියන බරපතළකම නිසාදෝ අපිට ඒක හරියට අල්ලගන්න අමාරුයි.

නමුත් මේකට සර්වඥයන් වහන්සේ බොහොම වටිනා නිදර්ශනයක් දෙනවා. ඒ නිදර්ශනයෙන් අපිට හිතාගන්න පුළුවන් මොකක්ද මේ කියන්නෙ කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, සමහර වෙලාවට අපි ඉතාම වේගයක් කැවිලා, වේගයෙන් ගමන් කරන වෙලාවක් ලැබෙනවා. නමුත් අපිට බාහිරෙන් හරි, අපිත් එක්ක යන කෙනෙක් හරි නැත්නම් අපිට කල්පනා වෙනවා, දැන් මම වේගයෙන් යනවා, මේකට මෙච්චරම වේගයෙන් යන්න ඕනද? මෙච්චරම කලබල වෙන්න ඕනද? කියලා මේ තමන්ගේ විතක්කය හොඳටම වැඩ, දැන් තමන්ගෙ කය ඒ අධික විතක්කය නිසාම ඒ විධානය අනුව වැඩ වෙන වෙලාව, වළක්වන්නටත් බැහැ. නමුත් තමන් ඒකට සතිය පිහිටලා බලනවා ඒ විතක්කය, ඒ විචාරය මේ හිත මනසිකාරය අනුව තියන බව හැබෑව, මේක මම කරන්න ඕන, නමුත් මෙච්චරටම දුවන්න ඕනද කියලා. එතකොට අර අධික වේගය නතර කරලා මඳ වේගයකට අඩු වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් තාම ඒ විතක්කය වැඩ. එතකොට කල්පනා කරලා බලනවා මොකද මේකට වේගයක් ගන්න ඕනද? සාමාන්‍යයෙන් ගිහිල්ලා මේක කරන්න බැරිද?. තව එතකොට හිතන්න පුළුවන් මෙච්චරම වේගයක් ඕන නැහැ, නිකම් මේ සාමාන්‍ය ගමනින් යන්න. එතකොටත් ඒ හිත සංඛානයේ තාම, චාරයේ තාම, හරයේ තාම, මූල තාම, පවතිනවා නම් කල්පනා කරන්නට ඕන, මේක යන්නේ නැතිවම මම නොගිහින් නිකන් හිටියොත් මොකද වෙන්නේ. මම මෙතන නතර වෙලා හිටියොත් මොකද වෙන්නේ කියලා. මේ සාර්ථකත්වය හරි යනවා නම් අර දුවගෙන ගිය මනුස්සයා වේගයෙන් යනවා. වේගයෙන් ගිය මනුස්සයා සාමාන්‍ය ගමනින් යනවා. සාමාන්‍ය ගමනින් ගිය මනුස්සයා නතර වෙනවා. නතර වෙලා කල්පනා කරනවා මෙතන හිටගෙන ඉන්නම ඕනද, ඉඳගන හිටපුවාම මොකද වෙන්නෙ කියලා ඉඳගන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට කල්පනා කරනවා, මම ඉඳගෙන ඉන්නෙ මොකටද, සැතපිලා හොඳට විශ්‍රාම ගත්තම මොකද වෙන්නෙ කියල ඉතින් විශ්‍රාම ගන්නවා.

අන්න ඔය වගේ අර වේගයෙන් කටයුතු කරන කොට ඒක මොකක්ද කියලා කල්පනා කරන්නෙ නැතුව ඒ වේගයෙන් යන්ත්‍රයක්

වාගේ වයින් කරපු බෝනික්කෙක් වගේ දුවනකොට ඒ විතක්ක සංඛාරයාගේ සංඨානය සටහන දිහා බැලුවොත් අපිට තේරෙන්නට පටන් අරගනියි අපි බොරුවට මේ ගොඩක් පැටලුල් පුච්චන්නේ කියලා. වෙන වැඩේ කොහොමටත් වෙන වැඩේ. නමුත් අපි අපේ තියන සක්කාය දිට්ඨියේ බරපතළකම නිසා හෝ නැත්නම් මම මේක කරන්න ඕන, මෙතනදී කරන්න ඕන, මේ විදියට කරන්න ඕන, ආදී වශයෙන් තියන එක එක චිත්ත සණ්ඨාන දෘෂ්ටි නිසා අපි බොහෝම වේග ගන්නවා. නමුත් ඒක හොඳට කල්පනා කරලා බලනවා නම් ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ඒක වේග අඩු වන ගතියක් පවතින බව ඒ විතක්ක සංඛාර සණ්ඨාන කියන මේ උපක්‍රමයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරනවා.

මේක හොඳට පේනවා යෝග ජීවිතයක් අවුරුදු ගානක් තුළ පරීක්ෂා කරලා බලනකොට. ඉස්සෙල්ල අපිට තියෙන්නෙ අර ලේනා කූඩුවේ කරකැවෙන්නා වාගේ වේගයෙන් කරකැවෙන එක තමයි. මොකද ලෝකේ කරකැවෙන නිසා. නමුත් කොච්චර වේගයෙන් ලේනා කැරකුණත් ලේනා කූඩුවෙ අඩියෙ තමයි. ඒක නිසා ඌ හෙම්හිට කරකැව්වත් අඩියෙ, නතර උනත් අඩියෙ, විවේක ගත්තත් අඩියෙ, නිදියගත්තත් අඩියෙ තමයි. ඒක නිසා අපි දන්නවා කලබල උනොත් කොරොස් කටටවත් අත දගන්න හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. ඒක නිසා ඉවසිල්ලෙන් ශාන්තව කටයුතු කරනකොට ඒ කටයුතුවල කර්මානුරූපව ධර්මානුරූපව වෙන්න තියෙන දේවල් වෙනවා. මේ කර්මානුරූප ධර්මානුරූප ගතියත් ඉක්මවලා ඔළ මොළ ගති ආවම තමයි අපි ඒ වේග ගන්නේ. ඉතින් ඒ වේග ගැනිල්ල කෙලෙස් පවතින තාක් කල් (කෙලෙස් කියලා කියන්නෙ ඒකට නේ) බොහෝම ශාන්ත තත්ත්වය කෙලසනවා. ඒ කරලා වද දෙනවා. ආන්න ඒක නැති කරන්න නම් ඒ වද දෙන තත්ත්වයේ ඉඳලාම මේ සණ්ඨාන සලකා බැලීමෙන් තමයි යෝගාවචරයට පුළුවන් වෙන්නේ අධික වේග ගමන නතර කරගන්න. මේක ඇත්තටම ඇතුළටම තමන්ටම ප්‍රශ්නය බාර දෙන අවස්ථවක්. විතක්ක සංඨාන, විතක්ක සංඛාර සණ්ඨාන වශයෙන් සලකා බැලීම තමයි අවසාන පර්වය වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ.

ඒ විදියට ක්‍රම හතරක් හරිගස්සලා බලලා, ඒත් බැරුව දිගටම ඡන්දය දිගටම ද්වේෂය, දිගටම මෝහය තියනවා නම් "**දන්තෙහි දන්තමාධාය**" දතෙන් දත තද කරගෙන යටිතල්ලේ උඩුතල්ලේ දිව තද කරලා හිර කරලා ඒ විතක්කය සම්පූර්ණයෙන් නැති භංගස්ථාන කරන්න කියලා කියනවා. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ, පහාන සූත්‍රයේ සඳහන් කරන්නෙ "**උප්පන්නං කාමවිතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තීකරොති අනභාවං ගමෙති**". ඒ කියන්නේ අර විතක්කය ඒ තරම් බලවත් නම්, ඒ කියන උපක්‍රම හතරෙන්ම හරි යන්නෙ නැත්නම් විතරයි සිද්ධ වෙන්නෙ දතෙන් දත තද කරගෙන, දිව උඩතල්ලෙ තියලා හිර කරගෙන, ඒ විතක්කයට එන්නම දෙන්නේ නැති වෙන්න තද කරන ගතිය. මේ පහ අපි අර කලින් සඳහන් කළා වාගේ විපස්සනා යෝගාවචරයන්ටත් සමථ යෝගාවචරයන්ටත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. සමථ යෝගාවචරයා මේක සඳහාම ගත කරලා චිත්ත විසුද්ධියක් පහළ කරගෙන අවශ්‍ය වෙලාවට චිත්ත සමාපත්තියට සම වැදීම කරනවා. විපස්සනා යෝගාවචරයා වැඩට බැහැලා එන එන අරමුණේදී මේ කටයුතු සම්පාදනය කරනවා.

ඒක නිසා විපස්සනා වැඩ පිළිවෙළ විචිත්‍රයි. හැබැයි දුකට බරයි. වෙහෙසකරයි. පෙරමුණේ කරන වැඩ පිළිවෙළක්. ඉතින් මේ පිරිසෙත් දෙපාර්ශ්වයටම අයිති ඇත්තෝ ඉන්නවා. දෙපැත්තටම මේක තේරුම් අරගන්ට පුළුවන්. ඒක නිසා කලින් කියපු විදියට දෙකොටසක් වශයෙන් විතක්ක වෙන් කරන උපක්‍රමය හරි යන්නෙ නැත්නම්, විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් ක්‍රමත් යොදගන්න පුළුවන්. මෙතන තියෙන්නෙ පෙළගැස්මක් පමණයි. මේක සර්වඥ දේශනාවක් බව තේරුම් අරගෙන අපි මේ කරගෙන යන වැඩේට මේ පෙළගැස්මත් ආධාර උපකාර වේවා.

අපේ දැනීමත් අපේ අත්දැකීමත් පෙළගැසීමට මේක හේතු වේවා වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

29-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...///

"මහග්ගතං වා චිත්තං මහග්ගතං චිත්ත'න්ති පජානාති, අමහග්ගතං වා චිත්තං අමහග්ගතං චිත්ත'න්ති පජානාති, සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්ත'න්ති පජානාති, අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං චිත්ත'න්ති පජානාති, සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්ත'න්ති පජානාති, අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතංවා චිත්ත'න්ති පජානාති, විමුත්තං වා චිත්තං විමුත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති, අවිමුත්තං වා චිත්තං අවිමුත්තං චිත්ත'න්ති පජානාතී ති".

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි පසුගිය සති කීපය තුළ වටිනා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ චිත්තානුපස්සනා කොටස ටිකෙන් ටික ක්‍රමක්‍රමයෙන් විස්තර කරගෙන ඇවිල්ලා එහි ඇත්තා වූ මුල් යුගළ හතර මේ වෙනකොට අපි විස්තර කරගන්ට යෙදුණා. අද මාතෘකා කරගන්ට යෙදුණේ පසුවට යෙදෙන යුගළ හතර. ඒ මුල් හතර ආධුනික සමථ විපස්සනා කියන කොයි යෝගාවචරයාටත් හොඳ ආරම්භයක් ලබා දෙනවා, අදාළ භාවයක් තිබෙනවා. ඒකෙදි සාකච්ඡා කරන්නෙ මූලික කෙලෙස් මූලයන් වන රාග, දෝෂ, මොහ කියන ඒවා. එහෙම නැත්නම් "සඞ්ඛිත්ත වික්ඛිත්ත" ඉතුරු යුගළයත් එක්ක "රාග සහිත සිත - රාග රහිත සිත" "දෝස සහිත සිත - දෝස රහිත සිත" "මෝහ සහිත සිත - මෝහ රහිත සිත" "ඇකුළුණු සිත - වික්ෂිප්ත (විසිර ගියා වු) සිත" කියන මේ යුගළ හතරක් ඒකෙන් විස්තර වෙනවා. ඒකෙ ආධුනික යෝගාවචරයෙක් කියලා සඳහන් කළාට, සමථ - විදර්ශනා කාටත් ගැළපෙනවා කියලා කිව්වට, ආධුනික යෝගාවචරයා උනත් බොහොම කලාතුරකින් තමයි, චිත්තානුපස්සනාවෙන් භාවනාව පටන්ගන්නේ. ආධුනික යෝගාවචරයා සමථ වේවා, විදර්ශනා වේවා, කායානුපස්සනාවෙන් තමයි භාවනාව පටන් ගන්නේ. එහෙම නමුත් විදර්ශනා

යෝගාවචරයෙකුගේ මාර්ග පථය ඉදිරිපත් කරගෙන සාකච්ඡා කළොත් කායානුපස්සනාවේදී ප්‍රධාන වශයෙන් රූප ධර්මවලට, ඕළාරික වූ රූප ධර්මවලට, සංකේතයක් වෙන කය ඉදිරිපත් කරගෙන, කය පිළිබඳව තමන්ගේ චරිතයට, තමන්ගේ උපනිශ්‍රය සම්පත්තිවලට ගැළපෙන සුදුසු කමටහනක් කායානුපස්සනා තුළින් තෝරාගෙන ඒ අනුවයි වේදනානුපස්සනාවට පිවිසුමක් ලබාගන්නෙ. වේදනානුපස්සනාවට පසුවයි චිත්තනානුපස්සනා කොටස තියෙන්නෙ.

ඇත්ත වශයෙන්ම කියනවා නම් චිත්තානුපස්සනා කොටසට එනකොට, ශුද්ධ වශයෙන්ම රූප ධර්ම පිළිබඳව තිබුණු හැදෑරීම දැන් නාම ධර්ම දිහාවට හැරිලා තියෙන්නේ. කායානුපස්සනා ආදී ඕළාරික රූප ධර්ම විෂයෙහි භාවනා කිරීමේදී ලබන්නා වූ සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ධර්ම දිගින් දිගටම දිගින් දිගටම සියුම් කරමින් තමයි ඒ යෝගාවචරයා අභිවෘද්ධියක් ලබන්නෙ, ඉදිරියක් බලන්නෙ. ඒ ඉදිරිය බලන යෝගාවචරයාට තමයි රූප ධර්මවලට වඩා සියුම් වූ රාග ද්වේෂ මෝහ, එහෙම නැත්නම් වීතරාග, වීතදෝෂ, වීතමෝහ ආදී සිතුවිලි සිත්, ඒ වාගේම සංඛිත්ත වික්ඛිත්ත කියන ඇකිළිච්ච විසිරිච්ච සිත් දැකගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ දන්නා තැනින් පටන් අරගෙන නොදන්නා තැන දක්වා යන ගමනක් තමයි ථෙරවාදයේදී විශේෂයෙන්ම විස්තර වෙන්නේ.

ඒ නිසා දන්නා අවස්ථාව, මුල් අවස්ථාව හැමදම හොඳින් තහවුරු කරගෙනයි, අපි අද ඊයෙ නොගිය තරම් ඈතකට, නොදන්නා ප්‍රදේශයකට සියුම් තැනකට, ඉතාම සියුම් තැනකට යන්නෙ කියලා මුලින්ම හොඳ අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න ඕන. ඉතින් නොදන්නා තැන පිළිබඳව ලොකු උකලැස්තියක් වෙනවා කියලා කියන්නේ, දන්නා දේවල් ගොරෝසු දේවල් මුලදී වැටහෙන දේවල් ගැන ඉතාමත් හොඳින් වෙනදට වඩා සාදරව, වෙනදට වඩා ඇදහිල්ලෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා නම්, හිතේ අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් වැඩ කරලා පෙරහුරුවක් ඇති වීම අනුවයි, පර්යංකයේ අවසාන භාගයට, නැත්නම් යෝගාවචර ජීවිතයේ පසුව මේරිච්ච අවස්ථාවට විතරක්

යෝග්‍ය වෙන සුදුසුකම් ලබන මේ සියුම් ධර්ම දිහාවට යාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒක නිසා යෝගාවචරයෙකු සතු විය යුතු මේ මූලික දැනුම, පුද්ගලිකව හිතන පුද්ගලිකව කටයුතු කරන ඇත්තන්ට බොහොමත්ම කලාතුරකින් එන්නේ. ඒ ඇත්තෝ හිතනවා මම දැන් අහවල් අහවල් දේවල් දන්නවා, ඒක නිසා මම අහවල් දේට අද යන්න හදනවා කියලා කොටහින් කොටහ කරන්ට හදන ගතියක් තියනවා. නමුත් ගුරු ඇසුරේ ඉන්න, ගුරුවරයන්ගේ යටතේ භාවනා කරන ඇත්තන්ට ගුරුවරයා නිතරෝම මතක් කරලා දෙනවා හිත කියන එක, එතන එතන හද වඩා ගන්නා දෙයක් මිසක්කා කලින් කරපු භාවනාවේ මේ දවසට කිසිම ඵලයක් නොලැබුණත්, අද ඉඳලා ඔක්කොම ටික කරගෙන යන්නට ඕන කියන ආත්ම විශ්වාසය ඇති කරගැනීම පිළිබඳව. ඒ වාගෙම මුල් මුල් කොටසට කරන ගෞරවය හැමදම යෝගාවචරයා තුළ තියෙන්ට ඕන. නොතිබුණොත් මේ කියන්නා වූ සියුම් ධර්ම කොටස්වලට එනකොට යෝගාවචරයා ගොඩක් වෙලාවට වල්මත් වෙලා, අතුරු පාරවල් දිගේ ගිහිල්ලා කාලය ගොඩක් නාස්ති වෙන්න ඉඩ තියනවා. ගුරුවරයා (නැත්නම් කල්‍යාණ මිත්‍රයා) ඒ මුල් කොටස් පිළිබඳ අගය, මුල් කොටස් පිළිබඳ ධර්ම ගෞරවය, යෝගාවචරයාට අර තරම් මතක් කරලා දුන්නත්, පුදුමාකාර විදියට යෝගාවචරයාගේ හිතේ තියන පර්යේෂණ තෘෂ්ණාව නිසා බොහෝ විට තමන් මුල කරපු භාවනා කොටස් ඉක්මනට ඉක්මනට කරලා හෝ නොසැලකිල්ලෙන් කරලා හෝ ධර්ම ගෞරවයෙන් තොරව කරලා හෝ මේ සියුම් කොටඨාශවලට ආවොත්, ඒක හැම වෙලේම බොහෝ විට පටලැවිල්ලකට හේතු වෙනවා.

ඒ නිසා අපි ථෙරවාදයේ පවතින්නා වූ මේ මූලික ලකුණ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී නැවත නැවත සිහිපත් කරන්න ඕන. සතිය පිළිබඳව පදට්ඨානය, ආසන්නයේම සතිය දියුණු වීමට කාරණාව මොකක්ද කියලා සාකච්ඡා කළොත් **"කායාදි සතරසතිපට්ඨානා පදට්ඨානා"** කියලා පෙන්නනවා. සතිය දියුණු වෙන්න උදව් වෙන්නේ මුලින් මුලින් කරන්නා වූ කායානුපස්සනා ආදි කොටස්. එයින් ඇති කරගන්නා වූ සතිය තමයි

වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා ආදි ඉතාමත්ම සියුම් කොටස් අවබෝධ කරලා දෙනකොටත් උදව් උපකාර පිණිස පිහිටට හිටින්නේ. ඒ නිසා කායානුපස්සනාව කොයිම තැනකදිවත් අමතක කරන්ට බැහැ. පුංචියි කියලා සලකන්ට බැහැ. ධර්ම ගෞරවයෙන් තොර කරන්න බැහැ. ඒ නිසා හැමදම පටන්ගන්නකොට තමන්ගෙ මූල කර්මස්ථානයට හිත යොදලා, ඒ මූල කර්මස්ථානය යම් තාක් ප්‍රකටව ඕළාරිකව පේනවාද, ඒ තාක් මෙනෙහි කරමින් යනකොට තමයි ක්‍රමයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂයට අනුව වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව ආදී කොටස් මතු වෙන්නෙ. ඒ විදියට පසුබිම සකස් කරගත්ත, කාරණා තේරුම් අරගත්ත, පර්යංකය මුලදීම හොඳ සංවිධානයක් ඇති කරගත්ත යෝගාවචරයා යම් අවස්ථාවක සමථ පූර්වාංගම විපස්සනා වශයෙන් හෝ වේවා, ශුද්ධ විපස්සනා වශයෙන් හෝ වේවා, චිත්තානුපස්සනා කොටසට ආවත් එහිත් පවතින්නේ මෙන්න මේ කියන සැකිල්ලමයි.

ආරම්භයේදී චිත්තානුපස්සනාවට අහු වන දේවල් ගොරෝසුයි. ඒ දේවල් ඉක්මවමින් ඉක්මවමින් ඉදිරියට යන්න යන්න යන්න චිත්තානුපස්සනාවෙත් සියුම් සියුම් කොටස්වලට තමයි, ක්‍රමක්‍රමයෙන් ධර්මය නැමියාව, නැඹුරු භාවය, නම්‍යතාව පෙන්නන්නෙ. ඒක නිසා ආරම්භය කායානුපස්සනාවේ ඉඳලා වේදනානුපස්සනාව තුළින් හෝ හිත පිළිබඳව චේතනා පිළිබඳව තමාගේ මනාපකම් පිළිබඳව අවබෝධ වෙනකොට, ඒ මුලින් මුලින් වැටහෙන චිත්තානුපස්සනා අරමුණු ගොරෝසුයි. ඒ අනුව, ගෙවෙමින් පවතින්නා වූ රූප ධර්මත් මතු වෙමින් පවතින්නා වූ ඕළාරික නාම ධර්ම චිත්තානුපස්සනා කොටසත් දෙක යෝගාවචරයා සීරුවෙන් නාම ධර්ම දිහාවට තඩමාරු කරගත්තාට පස්සෙ, සීරුමාරු කරගත්තාට පස්සෙ, ඒ නාම ධර්ම තව දුරටත් ගැඹුරු සියුම් මට්ටම්වලට - යෝගාවචරයාගේ සම බර භාවය තියනවා නම් - යොමුවක් ඇති කරලා දෙනවා. ක්‍රමක්‍රමයෙන් අඬගහගෙන යන ගතියක් තියනවා. ඒ නිසා අපි කිව්වොත්, කායානුපස්සනා භාවනාවේ යෙදී සිටින්නා වූ යෝගාවචරයාට රාග හිතක් මතු උනා, අපි කියනවා නීවරණයකට යට උනා, කාමච්ඡන්දය ඉපදුණා, ඒ වේලාවේදී

කාමච්ඡන්දය, මෙනෙහි කරමින් සිටින්නා වූ ආනාපාන අරමුණ නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම අරමුණටත් වඩා ගොරෝසු භාවයක් ඇති කරනවා. කාමච්ඡන්දය ගොරෝසුයි අරමුණ පෙරළා දමන තරම්. ඒ නිසා අපේ හිත රාගයක් ඇති උනා කියන දිහාවට මෙනෙහි කිරීම හරවනවා. අවධානය, සංලක්ඛණය, මනසිකාරය හරවනවා. නමුත් කාමච්ඡන්දයට හිත මනසිකාරය භාවනාව හරවපු ගමන්, ඒ මෙනෙහි කිරීම සාර්ථක නම්, ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් ඒ රාගය තුනී වෙන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් ඒක සම්පූර්ණයෙන් ගියා වෙන්නේ නැහැ. නොගියා වෙන්නටත් ඉඩ තියෙනවා. ඊට පස්සේ යම් වෙලාවක යෝගාවචරයාගේ හිත අරමුණට බාධාවක් නොකරන මට්ටමට කාමච්ඡන්දය තුනී උනා නම්, අපි නැවතත් අරමුණට යනවා, මූල කර්මස්ථානයට යනවා. ඒ මූල කර්මස්ථානයට යනකොටත් **සරාගං වා චිත්තං** කියන එක නැති උනාට **වීතරාගං වා චිත්තං** කියන එක පවතිනවා. රාගය නැති හිත දැන් පවතිනවා. නමුත් ඒක මෙනෙහි කිරීමකට ලක් වෙන්නේ නැහැ.

චිත්තානුපස්සනාවේදී ආරාධනාවක් තියනවා සරාග හිත අඳුනාගත්තා වගේම වීතරාගී සිතත් අඳුනාගන්න. සමහර වෙලාවලට විපස්සනා යෝගාවචරයන්ගෙන් අහන දෙයක් තමයි, අහන්න ලැබෙන දෙයක් තමයි, අරමුණත් හොඳටෝම සියුම් වෙලා ගියා, දැනෙනා නොදැනෙනා තරමට සියුම් වෙලා ගියා, කිසිම අරමුණුක් නැති හිතක්, නොවැටහෙන හිතක් තියනවයි කියලා. ඉතින් සරාගී හිතෙන් හොඳටම බැට කාලා, අරමුණ බේරාගන්න බැරි තරමට අරමුණ තළා පෙළා දමලා, ඒ තත්ත්වයේදී ඒක මෙනෙහි කරලා ජය ගත්ත යෝගාවචරයෙකුට නම් දැන් එතන සටනක් නැති ඉස්පාසුවක් පවතින බවක් වැටහෙනවා. මෙන්න මේ ඉස්පාසුව සමහර විට වීතරාගී හිත වෙන්න පුළුවන්. රාගයක් නැති හිත. ඉතින් නැති දෙයක් කියලා කියන්නේ සරාගී හිත තරම් උඩ දන්නෙ නැහැ මේක. සරාගී හිත තරම් කුප්පන්නෙ නැහැ මේක. සරාගී හිත තරම් එහාට මෙහාට දමලා හොල්ලන්නේ නැහැ භාවනාව. ඒ නිසා අපට පේන්නේ මහ පාළුයි. කිසිම ගැම්මක් නැහැ. ප්‍රගතියක් නැහැ. ඔහේ හිත තියනවා කියලා. නමුත් ඒක වීතරාගී හිතද? නැත්නම් ද්වේෂය රහිත වීතදෝස

හිතද? එහෙම නැත්නම් කලකොල බවක් අන්ද මන්ද භාවයක් නැති වීතමෝහී හිතද? කියලා අවබෝධ කරගන්න යෝගාවචරයාට සතිපට්ඨාන භාවනාවේ චිත්තානුපස්සනා කොටස් පිළිබඳ අවබෝධයක් නැත්නම්, මහා වැස්සකට පස්සේ ආපු නිස්කලංක භාවයක් වගේ, යෝගාවචරයාගේ හිත සංඛිත්ත භාවයට පත් වෙලා නිදිමතට පත් වෙලා හැංගෙන්න ඉඩ තියනවා. යෝගාවචරයා දන්නේ නැහැ, වීතරාගී හිතෙහි පවතින්නා වූ සංසුන් භාවය වැටහෙනකොට කොච්චර හිත ප්‍රමෝද කරගත යුතුද කියලා. හරියට ඒක වීතරාගී හිතක් කියලා දන්නව නම්, ඒක අනිවාර්යයෙන්ම ඒ චිත්තක්‍ෂණයේ යෝගාවචරයාගේ ප්‍රමෝදය පිණිසත් මතුමත්තේ භාවනා පිළිබඳ ධෛර්යය පිණිසත් හිටිනවා. ඒක අඳුනාගත්තේ නැත්නම් ඒ ප්‍රමෝදයට අයිතිවාසිකම් නැතුව යනවා. රාග හිත, ද්වේෂ හිත, මෝහ හිත නම් හොඳට රාගය අනුව ඇදගෙන යනවා. ද්වේෂය අනුව ඇදගෙන යනවා. මෝහය අනුව ඇදගෙන යනවා. ඒත් වීතරාගී, වීතදෝසී, වීතමෝහී හිත් එහෙම ඇදගෙන යන ගතියක් නැහැ. ඒක ඔහේ තියෙනවා. ආන්න ඒක නොසලකන ගතියක් තියනවා. ඒ නිසයි සංඛිත්ත වික්ඛිත්ත කියන දෙකට නියම පාරෙන් හිත ඇදගන යන්නේ. හරියට ඒ හිත් රාග වගේම වීතරාග, දෝස වගේම වීතදෝස වසයෙන් දන්නවා නම් යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා සංඛිත්ත භාවයට පත් වෙන්න දෙන්නෙත් නැතුව, වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වෙන්න දෙන්නෙත් නැතුව, හිත සම සම කරගන්න. හිත සමාහිත කරගන්න. මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට ගන්න.

ආන්න එහෙම තත්ත්වයට පත් වෙන්නේ නැති හිතක් කවදාවත් මහග්ගත භාවයට පත් කරගන්න අමාරුයි. ඒ මොකද? නරක තියන තාක් කල් නඩු, චෝදනා. ඒකත් එක්ක හැප්පෙනවා. ඒ නරක නැති උනාට පස්සේ නිදගන්නවා. එහෙම නැත්නම් හිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වෙනවා. ඒ නැති කරගත්තේ වීතරාග වීතදෝස වීතමෝහ කියලා කියන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දීපු උපක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කරලා ලබපු ජයග්‍රහණයක් කියලා දන්නේ නැත්නම්, එතන ප්‍රීතියක් සතුටක් පිනක් පහළ කරගන්න දන්නෙ නැත්නම්, හිත මහග්ගත භාවයට පත් වෙන්න නැහැ. ධ්‍යානයකට

යන්න බැහැ. එහෙම නැත්නම් විදර්ශනා භාවනාවේදී නම්, විපස්සනා ඥාන එකින් එක එකින් එක පෙරළෙන්නේ නැහැ. එහෙමම නතර වෙලා හිටිනවා නිදිමතට පත් උනා වාගෙ. එහෙම නැත්නම් හිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් උනා වාගෙ. ආන්න එහෙම නොවෙන්නට නම් දැනගන්න ඕන දැන් මගේ හිතේ තියෙන්නේ රාගය නැති බව, ද්වේෂය නැති බව, මෝහය නැති බව කියන එක. එය අවබෝධ කරගැනීමේ හැකියාව තියෙන්න ඕන. මේක කායානුපස්සනාවේ උණුසුම සිසිලස ආවා, කම්පන චංචල බව ආවා වාගේ එච්චරම ගොරෝසු නැහැ, ඊට වඩා සියුම්. නමුත් චිත්තානුපස්සනාවක් නැතුව භාවනාවෙ දියුණුවක් ගන්න අමාරුයි. ඒ නිසයි මේ කල්පනා කරලා පෙන්නන්නෙ, මතක් කරලා පෙන්නන්නෙ සරාග හිත වාගේ වීතරාග හිත අඳුනාගන්න.

යම් දවසක අන්න ඒ විදියට යෝගාවචරයා "මගේ හිතේ මේ වේලාවෙ නීවරණ ධර්ම පවතිනවා. මේ වෙලාවෙ නීවරණ නැහැ" කියන තරමට මුල කර්මස්ථානය දිගේ ගිහිල්ලා ප්‍රධාන වශයෙන්ම හිත චිත්ත චෛතසික විෂයෙහි හැසිරෙනකොට "මගේ හිතේ දැන් මෙච්චර වෙලාවක් නීවරණ පැවතුණේ නැහැ. මගේ හිතේ මෙච්චර වේලාවක් නීවරණ පැවතුණා" කියන මෙන්න මේ වෙනස්කම් දෙක අඳුනාගත්තට පස්සෙ, අඳුනාගන්න පුරුදු උනාට පස්සෙ, පරිචයක් ඇති උනාට පස්සෙ අන්න ඒ යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා, මහග්ගත හිත හා අමහග්ගත හිත කියන එක පිළිබඳව චිත්තානුපස්සනාවේ දෙවෙනි යුගළ හතරට පිවිසෙන්න. මේක තෑග්ගක් දුන්නට තෑග්ග බාරගැනීමේ දක්ෂකම වගේ එකක්. ඒකට පෙර පින තියෙන්න ඕන. ඒකට දේවල් එක පාරක් කියලා දුන්නට පස්සේ, දහසක් නයින් තේරුම්ගන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙන්න ඕන. මේ කියපු කාරණාව වගේම වැදගත් දෙයක් තමයි මේ හිතලා බලලා මතු කරගන්න දේකුත් නොවේ, ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්ම මතු වන දෙයක්. ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් මතු වෙච්චහම ඒක ඒ තාලයෙන්ම තේරුම්ගන්න එක යෝගාවචර ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍යයි. ඒක සම්පජඤ්ඤවලට වැටෙන කොටසක්. ඒ නිසා යම් වේලාවක අරමුණේ හිත පවතිනවා, ඒ අරමුණත් එච්චර සිත් ගන්නාසුලු බවක් නෑ. ඇතුල් වීම - පිට වීම වශයෙන් ආශ්වාස වෙනසක් ප්‍රශ්වාස

වෙනසක් හෝ පිම්බීම - හැකිළීම වශයෙන් උදරයේ වෙනසක් හෝ නැහැ, ඔහේ හිත පවතිනවා. ඒ පිළිබඳව යෝගාවචරයාගේ අරමුණයි හිතයි ඒකාත්ම භාවයට පත් වෙච්ච බවත් දන්නවා. රාගෙත් නැහැ. ද්වේෂෙත් නැහැ. මෝහෙත් නැහැ. මෙන්න මේ වෙලාව දැන් මේ ලොකු අවස්ථාවක්, කාම ලෝකය ඉක්මවලා රූප ලෝකයට යන්න හොඳ වටිනා සන්ධි ස්ථානයක් කියන එක තේරුම්ගන්නෙ නැතිව නිදිමත උනා නම්, ඒකෙන් හිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් උනා නම්, කලින් කිව්වා වාගේ මහග්ගත භාවයට හිත පත් වෙන්නේ නැහැ. එහෙම නැතුව තේරුම් අරගත්ත නම් මේක ඉතාම වටිනා අවස්ථාවක් බව, ඉතාම උනන්දුවෙන් ඉතාම ඇදහිල්ලෙන් යුක්තව මේ තත්ත්වය තවත් අරමුණ ගෙවා දැමීම පිණිසම, ඒක තේරුම්ගනිමින් අරමුණ ගෙවා දැමීම පිණිසම කටයුතු කරනවා නම්, ආන්න ඒ යෝගාවචරයාට කාම ලෝකය ඉක්මවලා රූප ධ්‍යානවලට යන්න පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා.

රූප ධ්‍යානවලට යන්න පුළුවන් ශක්තිය ලැබුණු සමහර යෝගාවචරයින් දන්නේ නැහැ කොයි අවස්ථාවේදිද මම රූප ධ්‍යාන මට්ටමේ ඉන්නෙ, කොයි වෙලාවෙද මම කාම නීවරණවල ඉන්නෙ කියන එක. ඒ නිසා හුඟක් වෙලාවට පටලැවෙන අවස්ථා තියෙනවා. ඒක නිසා එවැනි යෝගාවචරයන්ට පුහුණු කරවනවා වශීතා පුහුණුව. දැන් ධ්‍යානයට සමවදින්න, දැන් ධ්‍යානයෙන් නැගිටින්න, මෙච්චර වෙලාවක් ධ්‍යානයේ ඉන්න, ධ්‍යානයේ පවතින්නා වූ හිත මෙනෙහි කරලා බලන්න ආදී වශයෙන් වශී කරවන්නේ මෙන්න මේ මහග්ගත සිතත් අමහග්ගත සිතත් කියන දෙක වෙන් කොට හඳුනාගැනීමේ දක්ෂකම සඳහා. ඒක බොහෝම වැදගත් අවස්ථාවක්. ඒ මොකද? කාම ලෝකයත් රූප ලෝකයත් අතර තියන වෙනස ඉතාමත්ම කැපී පේන වෙනසක්, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක, යෝගාවචර ජීවිතයක. එතෙන්ට ගිය කෙනාට මේක වශී කරගන්න බැරි නම්, නැත්නම් තමන්ගේ වසඟයට පත් කරගන්න බැරි නම්, භුක්තිය බොහොම අඩුයි. තමන්ට ලැබෙන සතුට ප්‍රමෝදය ප්‍රීතිය අඩුයි. ඒ නිසා ඒක වශී කරගැනීමට බුද්ධ සාසනයේ විතරක් නොවෙයි, හින්දු සාසනයෙත් - ඒ කියන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකයෙහි පහළ වෙන්න ඉස්සර තිබුණු

සාසනයෙත් - ඒ වශීතා පිළිබඳව හැඟීමක් තිබුණා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ බොහොම පැහැදිලිව ඒක හොඳට විස්තර කරලා දීලා තියනවා. ධ්‍යාන සිතක් මහග්ගත සිතක් ඇති උනා නම් ඒක වෙන් කොට හඳුනාගැනීම ඉතාමත් වැදගත්. වෙන් කොට හඳුනාගත්තට පස්සේ තමන්ට දැනගන්න පුළුවන්, ධ්‍යානයකින් නැගිටලා (ධ්‍යානයේ ඉන්දැද්දි අපිට මේවා සලකා බලන්න වේලාවක් නැහැ) ධ්‍යානයෙන් නැගිටපු ගමන් තේරුම් අරගන්න පුළුවන් මෙතෙක් වෙලා මම විනාඩි පහක් හෝ පැයක් හෝ වේවා ගත කළේ මහග්ගත හිතක. මහග්ගතයි කියලා කියන්නේ කාමාවචර වශයෙන් එන්නා වූ නීවරණවලට යටත් නැහැ. ඊට පස්සේ ටික වේලාවක් ඒ විදියට හිත පවත්වනකොට ක්‍රමක්‍රමයෙන් මේකට ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික විතක්ක විචාර රිංගලා, ඒ අනුව නීවරණවලට පත් වෙලා, හිත අමහග්ගත භාවයට පත් වෙනවා.

ඉතින් හුඟක් යෝගාවචරයන් කනගාටු වෙනවා මගේ හිත නීවරණවලින් තොරව තිබිලා, දැන් නීවරණවලට යටත් උනා කියලා. මේ කනගාටු භාවය නිසා අමහග්ගත හිත, අමහග්ගත හිත වශයෙන් සතිය පිහිටුවීමේ පමාවක් ඇති වෙනවා. ප්‍රමාදී භාවයක් ඇති වෙනවා. හිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වෙනවා. මෙතනදී හිත වික්ෂිප්ත කරගන්නෙ නැතුව, මෙන්න මේකයි නීවරණ සහිත හිත, අමහග්ගත සිත කියලා තේරුම්ගැනීම වැදගත්. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට මේ වෙලාවේදී ධ්‍යාන අංගත් නීවරණත් එක සමානයි. සතියෙන් දැනගන්න ඕන දැන් තියෙන්නේ හිතේ ධ්‍යාන අංග, දැන් තියෙන්නේ හිතේ නීවරණ, කියන දෙකම බොහොම සමානව දැනගන්න ඕන. ඒ නිසා යෝගාවචරයා කලබල වෙන්න නරකයි. ධ්‍යාන අංග මතු වෙලා ධ්‍යාන හිත පහළ උනාය, නීවරණ මතු වෙලා සිත අමහග්ගත තත්ත්වයට පත් උනාය කියලා කනගාටු වෙන්න හෝ නිදිමත තත්ත්වයකට පත් වෙලා භාවනාව අතහැරල දන එක නොවෙයි කරන්න තියෙන්නේ. චිත්තානුපස්සනාවෙ හැටියට නම් මේ දෙකම හිත්. මේ දෙකම හේතු ඵල ධර්මවලින් හටගත්තේ. ඒ නිසා මේ දෙකම ඇති වෙනකොට ඇති වෙනවා, නැති වෙනකොට නැති වෙනවා කියන එක දැනගන්න ඕන. ඒ නිසා චිත්තානුපස්සනා

කොටසේ අවසානයේ සඳහන් කරනවා අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වශයෙන් සමුදය වය වශයෙන් නීවරණ සහිත හිතත් නීවරණ රහිත හිතත් කියලා දැනගන්න බව.

මෙන්න මේ දැන් විස්තර කරන කොටස විපස්සනා යෝගාවචරයාට නම් අමාරුවෙන් හරි තේරුම් කරලා දෙන්න පුළුවන්. විපස්සනා යෝගාවචරයා නම් අමාරුවෙන් හෝ තේරුම් කරගන්න උත්සාහ කරනවා. මෙතන පවතින්නේ සතියේ ශ්‍රේෂ්ඨ විශිෂ්ඨ අවස්ථාවක්. විපස්සනාව පිළිබඳ හැඟීමක් නැති, එහෙම නැත්නම් ඒ පිළිබඳව සෙල්ලක්කාර වශයෙන්, ධම්මවිචයට යොදල නැති කෙනෙක් ඉතාමත්ම කලාතුරකින් තමයි පිළිඅරගන්නේ අමහග්ගත හිතක් ආපුවාම ඒක සංඛිත්ත වික්ඛිත්ත නැතුව හැකිළෙන්ට පැතිරෙන්ට විසිරී යන්න දෙන්නේ නැතුව, අමහග්ගත භාවය දැනගන්න එක ඉතාමත්ම වැදගත් බව. මහග්ගත හිතක් මහග්ගත හිතක් වශයෙන් දැනගන්නවා වගේම අමහග්ගත හිතක් අමහග්ගත හිතක් වශයෙන් දැනගන්නවා. මහග්ගත හිත කියලා කියන්නේ නීවරණවලින් තොර, ධ්‍යාන අංගවලින් පිරිච්ච හිත. අමහග්ගත හිත කියලා කියන්නේ ධ්‍යාන අංගවලින් තොර, නීවරණයන්ගෙන් යට වෙච්ච හිත. ඉතින් ආගමික හැඟීමක් නිසා හෝ එහෙම නැත්නම් සදාචාරත්මක හැඟීමක් නිසා හෝ නීවරණ සහිත හිත නීවරණ සහිත හිත වශයෙන් දැනගැනීම නරකක් කියලා යම් කිසි කෙනෙකුගේ හිතේ හැඟීමක් තියනවා නම්, ඒක ඒ පුද්ගලයට විශාල වශයෙන් හානිකරයි. මේ නිසාමයි යෝගාවචරයෝ කමටහන් ශුද්ධ කරන්න ගියාම අපක්ෂපාතීව උත්තර දෙන්න බය. උත්තර දෙන්නෙ නැත්තේ. හැම වෙලාවෙම හිතනවා තමන් සම්පූර්ණ ශුද්ධවන්තයෙක් සම්පූර්ණ සාන්තුවරයෙක් නැත්නම් සම්පූර්ණ සුචරිතවාදියෙක් විදියට විය යුතුයි, මට ඒ ටික කියාගන්න නැත්නම් ඉතින් කමටහන් ශුද්ධ නොකරනවා හොඳයි. ඒ නිසා ඒ ඇත්ත ඇති හැටියෙන් ප්‍රකාශ කරන්න බැරි නම්, ඒ පුද්ගලයාට ඇත්ත ඇති හැටියට වටහාගන්න අමාරුයි. ඇත්ත ඇති හැටියට ප්‍රකාශ කිරීම අසංවරකමක්, අසමාහිතකමක් කියලා හිතනව නම් නිවනත් අසමාහිතකමක් වශයෙන් පේන්න ඉඩ තියනවා.

ඒ නිසා අපට අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නෙ, විශේෂයෙන්ම චිත්තානුපස්සනාවට ආවට පස්සේ, තමන්ගේ හිතේ පවතින ස්වභාවය, ඒ ඇත්ත ඇති හැටියට ප්‍රකාශ කරන්න උත්සාහ කිරීමයි. එහෙම නැතත්, යෝගාවචරයාට එහෙම හැකියාවකුත් නැහැ උත්සාහයකුත් නැති උනත් සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ සිටි කාලයේ නම් ආසය අනුසය ඥානය තිබුණු නිසා උන්වහන්සේ දන්නවා දැන් තියෙන්නේ මහග්ගත හිත, දැන් තියෙන්නේ අමහග්ගත හිත කියලා. දැන් අපි මෙතන චිත්තානුපස්සනාවට "**සරාගං-වීතරාගං**" "**සදෙසං-වීතදෙසං**" "**සමොහං-වීතමොහං**" "**සංඛිත්ත-වික්ඛිත්ත**" "**මහග්ගතං-අමහග්ගතං**" "**සඋත්තරං-අනුත්තරං**" "**සමාහිතං-අසමාහිතං**" "**විමුත්තං-අවිමුත්තං**" කියලා කොටස් යුගළ අටක්, නැත්නම් පද වශයෙන් දසයක් දීලා තියෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ අනුන්ගේ හිත් බලන්නෙත් ඔය පද දසයෙන්මයි. තව කෙනෙකුගේ හිත පරීක්ෂා කරලා බලනවා නම් උන්වහන්සේට වැටහෙනවා මේක රාග හිතක් මේක වීතරාගී හිතක්, මේක මහග්ගත හිතක්, මේක අමහග්ගත හිතක් ආදී වශයෙන්. පරචිත්ත විජානන ඥානය තියන ඕනම කෙනෙක් සිත් බලන්නෙ ඔහොමයි. යෝගාවචරයා නිතරෝම බලන්න ඕන. තමන් තමන්ට අවංක වෙන්න ඕන. ගුරුවරයාට අවංක වෙන්න ඕන. තමන් ඒ නිසා ඒකාන්තයෙන්ම මගේ මේ පවතින්නා වූ සිත (විශේෂයෙන්ම මම මේ මතක් කරන්නෙ) නීවරණයන්ගෙන් තොරව බොහොම විවේක හිතකට පත් උනාට පස්සේ, ඈත මෑත බලන්න හොඳ නැහැ. මේ මොකද උනේ? මම අසරණ උනාදෝ කියලා හැරිලා පිටිපස්ස බලන්න යන්න නරකයි. සන්තුට්ඨිතාවකට පත් කරගන්නත් නරකයි, දැන් මම ඉන්නෙ බොහෝම විවේක තැනක, දැන් ඇති කියලා. අසන්තුට්ඨිතාව අප්පටිවානීතාව පවතින්න ඕනි. පිටිපස්ස හැරිලා බලන්නත් එපා. මේ තත්ත්වය මෙන්න මේකයි කියලා හොඳටම හිතට එත්තු කරලා දෙනවා. දැන් නීවරණ නැහැ. නීවරණ නැති තත්ත්වය යටතේ විශාල ඉඩපාඩුවක් තියනවා. මහා මාර්ගයක විවේකීව වාහනයක වාඩි වෙලා ගමන් කරනවා වගේ පහසුකම් ලැබෙනවා. නමුත් ඒ තුළ ඒ තත්ත්වය තේරුම් අරගෙන ඒ ඇති වන්නා වූ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය මැද, අරමුණ තවත් සියුම් භාවයට පත් කරගන්න ඕන.

කොහොම හෝ ඒ විදියට මහග්ගත හිත අමහග්ගත හිත තේරුම් අරගන්ට නම් පැහැදිලිවම තේරෙනවා යෝගාවචරයාට ධ්‍යානලාභී පුද්ගලයෙක් වෙන්න වෙන බව. එහෙම නැත්නම් උපචාර සමාධියකට හෝ හිත දියුණු කරපු කෙනෙක් බවට පත් කරගන්න වෙනවා.

මෙතනදී විශේෂයෙන්ම අටුවා ප්‍රකාශන ගත්තොත්, අටුවා ප්‍රකාශනවල සඳහන් කරන්නේ උපචාර සමාධි හෝ අර්පණා සමාධි පුහුණු කළ ඇත්තන්ට මහග්ගත හිත අමහග්ගත හිත කියන මේ දෙක වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. නමුත් ශුද්ධ විපස්සකයකු වශයෙන් ගත්තොත් ඒ පුද්ගලයාගේ නාමරූප පරිච්ඡේද, පච්චය පරිග්ගහ ඥාන වශයෙන්, ඒ ඒ අරමුණ එන එන එක මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් හොඳ දියුණු භාවයට පත් වෙච්ච ඛණික සමාධිය - ඛණමත්තට්ඨිතික සමාධිය - තියනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට හොඳට පැහැදිලිව තේරුම් අරගන්න පුළුවන් උපචාර සමාධියෙන් කරදෙන්නා වාගේ, අරමුණයි හිතයි සෘජුව මුණට මූණ දලා, කිසිම නීවරණයකින් තොරව බොහෝ වේලාවක් හිත පවත්වන්නට පුළුවන් ශක්තියක් ලැබෙන බව. එතකොටත් ඒ හිත මහග්ගත හිතක පවතින්නා වූ, නැත්නම් සම්මත සමථ සමාධි යෝගාවචරයකුගේ පවතින්නා වූ හිතකට බොහොම සමානයි. ඒ වාගෙම ඒ යෝගාවචරයාට චිත්තානුපස්සනා ප්‍රකාශන බොහොම හයියක් වෙනවා. සමහර වෙලාවට ක්ෂණික සමාධිය නැති වෙච්චහම හිතේ අර කියන මහග්ගත භාවය නැහැ. නීවරණවලින් නිතරම පෙළෙනවා. තමන්ටම තමන් දෙස් දෙනවා. අරමුණක හිත පිහිටන්නේ නැහැ. මේ තත්ත්ව දෙක වෙන්කොට දැනගන්න පුළුවන් නිසා තමන්ට වෙනමම කරපු ධ්‍යාන භාවනාවක් නැතත් මේ විපස්සනා කිරීම නිසාම එන එන අරමුණ මෙනෙහි කිරීම නිසාම හිතේ හටගත්තා වූ ක්ෂණික සමාධියත් සෑහෙන වැඩ කොටසක් ගන්න පුළුවන් එකක් බව තේරුම් අරගන්න මහග්ගත අමහග්ගත කියන වචන දෙක උදව් වෙනවා. නමුත් යෝගාවචරයා ඒ වචනම පාවිච්චි නොකරනවා වෙන්න පුළුවන්. ඒත් තමන්ට අරමුණටම එල්ල වී පවතින හිතත්, නීවරණයන්ගේ බාධකවලින් තොරව ඔහේ හිත පවත්වන්ට පුළුවන්කමත් දකිනකොට වෙනසක් වැටහෙනවා. තමන්ට

විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා පහු ගිය විනාඩි කීපය තුළම මගේ හිත පිට ගියේ නැහැ. පිට යන ප්‍රමාණය අඩුයි. අරමුණේම ඇලී බැඳී මූණට මූණ දීලා වාසය කරනවා. දැනටත් එහෙමයි. තව ඉස්සරහටත් විනාඩි දහයක් පහළොවක් උනත් මේක පවතී කියන විශ්වාසය ඇති වෙනවා. ආන්න එතකොට ශුද්ධ විපස්සකයකුට උනත් හිතාගන්න පුළුවන් මහග්ගත අමහග්ගත කියන හිත.

ඒ වාගෙම තමයි සඋත්තරං අනුත්තරං කියන එකත් අටුවාවේ බොහෝම පොඩි වෙනසයි පෙන්නන්නේ. සඋත්තර කියලා කියන්නේ නීවරණවලට යටත් වෙච්ච. අනුත්තර කියන්නේ නීවරණයන්ගෙන් යටත් නොවුණ. ඊට වැඩිය පුංචි අර්ථ ඡායාවක් මතු කරනවා. ප්‍රථම ධ්‍යානය කියලා ගත්තොත් සඋත්තර හිත කියලා කියන්නේ නීවරණයන්ට යට වෙච්ච හිත, අනුත්තර හිත කියල කියන්නේ නීවරණයන්ට යටත් නැති හිත. නමුත් ද්‍රුතිය ධ්‍යානය කියලා ගත්තොත් අපි දන්නවා, ප්‍රථම ධ්‍යානයේ විතක්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්ගතා කියන ධ්‍යාන අංග පහ තියනවා. එයින් විතක්ක විචාර දෙකට යටයි ප්‍රථම ධ්‍යානය. නමුත් ද්‍රුතිය ධ්‍යානයේදී විතක්ක විචාර දෙක නැති නිසා, ද්‍රුතිය ධ්‍යානය පැත්තෙන් බලනකොට නම් අනුත්තර කියලා කියන්නේ විතක්ක විචාරවලින් තොර ද්‍රුතිය ධ්‍යානය, සඋත්තර කියලා කියන්නේ විතක්ක විචාර සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානය. එතකොට තියෙන්නේ එතන සංසන්දනාත්මක වටිනාකමක්. තෘතීය ධ්‍යානය ගත්තම ප්‍රීතියෙන් තොර තෘතීය ධ්‍යානය අනුත්තරයි. ප්‍රීතිය සහිත ද්‍රුතිය ධ්‍යානය සඋත්තරයි. මේ විදියට එකින් එක එකින් එක, අර ගොරෝසු ගොරෝසු ධ්‍යාන අංග පහ කරමින් පහකරමින් උපේක්ෂාවට යනකොට රූපාවචර ලෝකය ගත්තොත් ඒක තමයි අනුත්තරම හිත. ඊට වැඩිය හොඳයි, අනුත්තරයි අරූපාවචර ලෝකය. මේ විදියට ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඉහළ ඉහළ ධ්‍යානය අනුත්තර වශයෙනුත් පහළ පහළ ධ්‍යානය සඋත්තර වශයෙනුත් වැටහෙනවා.

මේක යම් විදියකට විපස්සනා යෝගාවචරයා දකින්නෙ පහළ පහළ විපස්සනා ඥාන උපදිනකොට නිතර හිතුවිලි බාධාවල් එනවා. වේදනා බාධාවල් එනවා. ශබ්ද බාධාවල් එනවා. නමුත් පහු වෙලා

යෝගාවචරයාගෙ හිත අනුලෝම ඥානවලට සංඛාර උපේක්ඛා ඥානවලට කිට්ටු කරනකොට කොච්චර වේදනා ආවත් කොච්චර සද්ද ආවත් කොච්චර සිතිවිලි ආවත් ඒවා කිසි දේකින්ම භාවනාව පෙරළා දන්න බැරි, නැගී සිටින මට්ටමකට එනවා. ඒ කියන්නේ ක්‍රමක්‍රමයෙන් හිත වඩවඩාත් අනුත්තර තත්ත්වවලට පත් වෙනවා. ඒ නිසා සතිය ගත්තත් එක එක ඥාන මට්ටමේදී සතියේ තියෙන්නා වූ ගුණ වෙනස් වෙනවා. සමාධියේ තියන ගුණ එන්න එන්න වෙනස් වෙනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් සමාධිය හඳුන්වන්නේ නීවරණ සහිත සහ නීවරණ රහිත කියලා. නමුත් එක එක ධ්‍යානවලදී තියෙන සමාධිවල ඊට වැඩිය වෙනස්කම් තියනවා. මේ නිසා සඋත්තර අනුත්තර කියන පදයේදී සඳහන් කරනවා, සඋත්තර කියලා කියන්නේ යටත්. අනුත්තර කියලා කියන්නේ ඒ තත්ත්වවලට යටත් නැති, ඊට වඩා සියුම්.

ඊගාවට **සමාහිතංවා - අසමාහිතංවා**. සාමාන්‍ය අර්ථයමයි මේකේ තියෙන්නේ. සමාහිත කියලා කියන්නේ සමාහිත, සමාධිගත. අසමාහිත කියලා කියන්නේ එහෙම සමාධිගත තත්ත්වයකට නැති. මේකෙදිත් අටුවාව බොහෝ විට සම්මත සමථ පූර්වාංග ක්‍රමයටම තමයි විස්තර කරන්නේ. උපයන ලද්ද වු රූපාවචර ධ්‍යානයක් හෝ අරූපාවචර ධ්‍යානයක් තමයි මෙතනදි සඳහන් කරන්නේ. නමුත් විපස්සනා යෝගාවචරයාට තමන් ඒ ඒ අවස්ථාවේදී ඇති කරන්නා වූ ඒ ඒ ක්ෂණික සමාධිය මෙතනදී සමාහිත - අසමාහිත භාවයට ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒකේ උනත් හැබැයි, විපස්සනා යෝගාවචරයා තේරුම්ගත යුතු, යම් කිසි විදියේ හිතාගන්න බැරි විපල්ලාස අවස්ථාවක්. ඒ මොකද? භාවනා අරමුණට හිත නැවත නැවත මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් යොදවනකොට, ඉස්සෙල්ල ඉස්සෙල්ලා ඒ අරමුණත් එක්ක හිත හාද වෙලා හිතයි අරමුණයි එකම වෙන මට්ටමට වගේ සම්බන්ධ වෙනවා. සම්බන්ධ වෙනකම් අරමුණ තියෙන්නේ දමනය වීමක්, දපනෙ වැටීමක්. වෙන බාහිර දේවලින් කරදරයක් නැතුව අරමුණේම හිත හිටින ගතියක් තියනවා. නමුත් ඉන් එහාට ගිහිල්ලා නැවතත් විපස්සනාව බලවත් වෙන්නට පටන්ගත්තට පස්සේ අරමුණ තියෙද්දීත් රූප, වේදනා, හිතිවිලි, විවිධ දේවල් ආයේ බාධා කරනවාදෝ, සතිය කැඩුණාදෝ, සමාධිය කැඩුණාදෝ, කියන

තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. මෙතනදීත් යෝගාවචරයා කල්පනා කරලා බැලුවොත් සතියේ අඛණ්ඩ භාවය නම් තිබුණා, සමාධියේ අඛණ්ඩ භාවය නම් තිබුණා. නමුත් වරින් වර සිතට සැක උපදිනවා මගේ හිතේ සතිය කැඩුණාදෝ සමාධිය කැඩුණාදෝ කියලා. ඒ මොකද? විපස්සනා ඥාන දියුණු වෙනකොට, හිතේ හැකියාවල් වැඩි වෙනකොට, එක අවස්ථාවක අරමුණු දෙකතුනක් රැකගැනීමේ ශක්තිය ඇති වෙනවා. එතකොට හිත හිතටම සැක උපදවාගන්නවා, දැන් සතිය කැඩිලද? සමාධිය කැඩිලද? කියලා.

නමුත් අඛණ්ඩ පැවතිච්ච සතියක් පිළිබඳව යෝගාවචරයාගේ හිතේ විශ්වාසයක් තියෙනවා නම්, ඒ යෝගාවචරයාට කල්පනා වෙනවා මේ අරමුණෙන් හිත පිට ගිහිල්ලා නොවෙයි, අරමුණු තියෙද්දීම වේදනා දැනෙනවා, සිතිවිලි දැනෙනවා, සද්දත් ඇහෙනවා, රූපත් පේනවා, නමුත් අරමුණ වට්ටාගන්නේ නැතුව යන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියනවා. ඒ නිසා විපස්සනා යෝගාවචරයාට මේ සමාහිත අසමාහිත බව මේ විදියට සමහර වේලාවට විපල්ලාස වෙන්න පුළුවන්. අසමාහිතයි කියලා යෝගාවචරයා විනිශ්චය කළත් හිතේ තාම සමාධියක් තියෙනවා වෙන්න පුළුවන්. සතියක් පවතිනවා වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා යෝගාවචරයා නැවත නැවතත් ඒ අවස්ථාවටම පත් වෙලා, ඒ අවස්ථාවේදී විශ්වාසයෙන් යුක්තව සතිය සමාධිය අඛණ්ඩව කරගෙන යනවා නම් තමන්ට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේක තමයි හිත හදනවායි කියන්නේ, මේ තමයි හිත වඩනවායි කියලා කියන්නේ. මොන තරම් බාධක ආවත් තමන් ගෙනියන අරමුණ බිම පෙරළාගන්නේ නැතුව යන්ට පුළුවන් ශක්තියක් තියනවා. මේ වේලාව හුඟක් වෙලාවට ගුරුවරයෙකුගේ ඇසුර ලැබිය යුතු අවස්ථාවක්. කලින් කිව්වා වාගෙම තමන්ට පවතින තත්ත්වය ඒ ආකාරයෙන්ම විස්තර කරන්න පුළුවන් කෙනාට විතරක් ගොඩ එන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් හොඳට භාවනා කරන්නෙක් උනාට ඒ දේ විස්තර කර ගන්න බැරි නම් ඒ යෝගාවචරයා සෑහෙන කාලයක් එතනම එක තැන කරකැවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. චිත්තානුපස්සාවෙ තියන හොඳත්

ඒකයි, නරකත් ඒකයි. මේක ඉතාම සියුම්, ඒ වගේම වංචනිකයි. ඒ වාගෙම තමයි විපල්ලාස ඇති කරනවා, ඇති කරන්නට පුළුවන්.

ඒ මොකද, හිත කියලා කියන එක මායාකාරයෙක් වාගෙයි. **අට්ඨකනාගර සූත්‍රයේ**[7] සඳහන් කරනවා, සර්වඥයන් වහන්සේගේ පවතින්නා වූ මේ විෂයේ ඇති විචක්ෂණ භාවය ගැන. ඒකෙ පෙන්වනවා, එතැනට පැමිණුනා වූ නගරවැසියන්ට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කරන විස්තර අනුව, උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා යම් අවස්ථාවක දක්ෂ යෝගාවචරයෙක් පුහුණු කරලා ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබුවට පස්සේ එතුමා ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගිටලා සර්වඥයන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව කල්පනා කරනවා, මේ ධ්‍යානයත් සංඛතයි, අභිසංචේතනිකයි. නිකන් හිතින්ම ආපු එකක්. ඒක හිතින්ම මවන ලද්දක්. එහෙනම් ඒක ස්ථිර වෙන්න බැහැ. එහෙනම් ඒක නිත්‍ය වෙන්න බැහැ. **අනිච්චං නිරොධධම්මං** කියලා එයින් ඇති උනා වූ ධ්‍යාන හිතත් විපස්සනා කරන්න ඕන. ඒ කියන්නේ ධ්‍යානය කියලා කියන්නේ හිතෙන්ම ගත්ත දෙයක්. (**අභිසඞ්ඛතං අභිසඞ්චෙතයිතං**) ඒ බව තේරුම් අරගන්ට විපස්සනාව කියන මේ විශේෂ කන්නාඩිය නැත්නම්, සමහර ඇත්තෝ මේ ධ්‍යාන පිළිබඳව පුදුමාකාර විස්තර කරන්න පටන්ගන්නවා. සැපයේ කෙළවරක් කෙළවරක් කෙළවරක්ම නැති කට්ටිය ධ්‍යාන පිළිබඳව මහා ලොකු විස්තර කරන්න පටන් අරගන්නවා. ඇත්ත, ඒකට මහග්ගත හිත කියන්න පුළුවන්. ඒ මොකද? කාමාවචර ධර්මයන්ගෙන් ගැලවිලා ඉන්නවයි කියන එක පුංචි දෙයක් නොවෙයි. නමුත් අපි ඉන්නේ බුද්ධොත්පාද කාලයක නිසා ඔය තරම් ධ්‍යානයක අගය කරන්න දෙයක් නැහැ. එහෙම නම් මේක **සඞ්ඛතං අභිසඞ්චෙතයිතං** කියලා ඒක විපස්සනාවට නංවන්න හිතට එනවා අඩුයි.

ධ්‍යානය කියලා කියන්නෙත් හිතෙන්ම මවාගත්ත දෙයක්. හිතෙන්ම ඇති කරගත්ත දෙයක්. හිතෙන් කරන ලද්දක්. එහෙම නම් ඒක කොහොමද අපිට නිත්‍ය සැපයක් දෙන්නේ. ඒක කොහොමද

---

[7] මජ්ඣිම නිකාය, අට්ඨකනාගර සූත්‍රය.

ස්ථිර ධර්මයක් වෙන්නේ. ඒකත් අනිච්චං දුක්ඛං විපරිනාම ධම්මං කියලා මෙනෙහි කරන්න නම් අපිට අවශ්‍ය වෙනවා මහග්ගත සිත, අමහග්ගත සිත, සඋත්තර සිත, අනුත්තර සිත, සමාහිත සිත, අසමාහිත සිත. ඒක ඉක්මවන තරමට නැත්නම්, ධ්‍යානයෙන් ඇති කරගත්තා වූ ධ්‍යාන හිත මේ වගේ **සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛතයිතං** කියන හිතෙන්ම කරන ලද හිතෙන්ම මවන ලද්දක් කියන එක ගත්තේ නැත්නම්, කවදවත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ කැපී පෙනෙන භාවයක් මේ කාලෙට නැහැ. ඒක මහග්ගත මහා දෙයක් විදියට කල්පනා කරන්න පටන්ගන්නවා. "මහා" තමයි. කාමාවචර ලෝකයෙන් ගන්නකොට "මහා" තමයි. නමුත් අපි වැඩ කරන්නේ බුද්ධ සාසනයක නිසා ඒකත් සංඛතයි, අභිසංචේතනිකයි. ඒ තරම්ම හිත වංචනිකයි. ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ පවත්වලා තියන ධර්ම චක්‍රය අනුවම, දී ඇති උපදෙස් අනුවම, ගුරුවරයා කියන විදියටම කටයුතු කරන්නෙ නැතුව, තමන්ම මේක විනිශ්චය කරන්න ගත්තොත් භයානක තත්ත්වයක් තමයි. ඒකම තව පැත්තකින් කියනවා, අනුමාන ඥනය ඉස්සර කරන්න ගත්තොත් එක තැනම තමයි බොහෝ විට හිත කරකැවෙන්නේ. සක්කාය දිට්ඨියේ කිසිම හෙලවීමක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා හොඳටම අවශ්‍ය කරනවා යෝගාවචරයා තේරුම් අරගන්න, විශේෂයෙන්ම චිත්තානුපස්සනා කොටසට ගියාම, මොකක්ද ප්‍රත්‍යක්ෂය කියන්නේ, මොකක්ද අනුමානය කියන්නේ කියලා. ප්‍රත්‍යක්ෂය කියලා කියන්නේ ඒ ඒ වේලාවල හැටියට අරමුණ විසින් ඉදිරිපත් කරලා දෙන දේ අරමුණු මෙනෙහි කිරීම මාර්ගයෙන් දැනගන්නවා නම් ඒකයි ප්‍රත්‍යක්ෂය (ඇස්පනාපිට). කිසිම ආකාරයකට අපි හිතට එන දේවල් මෙහෙම විය යුතුයි, මෙහෙම නොවිය යුතුයි කියා කල්පනා කරන්න යන්නේ නැහැ. හිත, හිත විදියටමයි වැඩ කරන්නේ. ඌට ඕන තාලෙකට නටන්න අරිනවා. අපි එක දෙයයි කරන්නේ. එක අරමුණක් මෙනෙහි කරලා, එක අරමුණක් ඒ හිතට ගෙදර වාගේ හදල දීලා තියනවා. එතකොට අපිට පුළුවන් ඒ අරමුණට සාපේක්ෂකව අජ්ඣත්ත බහිද්ධා, ඕළාරික සුඛුම, හීන ප්‍රණීත, දූර සන්තික, අතීත අනාගත පච්චුප්පන්න කියන හිතේ හැම

ජවනිකාවක්ම දකගන්න. මෙන්න මේ විදියට ප්‍රත්‍යක්ෂය ඇති වෙනවා නම් සුක්ඛවිපස්සක යෝගාවචරයාට වුණත් නාමරූප පරිච්ඡේද ආදී පෙළගැහිච්ච වැටහීම්වලට එනකොට අනුමාන ඥාන ක්‍රමයෙන් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. තමන්ගේ ප්‍රත්‍යක්ෂයට අහු වෙච්ච නැති දේවල්, අච්චරට මෙච්චර නං මෙච්චරට කොච්චරද කියලා අපේ ගණන් ක්‍රමයක් තියෙන්නෙ, අන්න ඒ වාගේ අනුමාන ඥානයෙන් වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි මේක හොඳට සියුම්ව තේරුම්ගන්න ඕන. අපි දනයක් දීලා ඒ දනය පිළිබඳව කල්පනා කරනකොට ඒ දනයෙන් අපිට ලැබිය යුතු කාමාවචර කුසල් මට මේ මේ ආකාරයට ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා නම් අපි කියනව නේ ඒ දනය නීචයි කියලා. ඒවා ප්‍රාර්ථනා කරන්න දෙයක් නැහැ, ඒක කොහොමටත් කර්මය හා කර්මානුරූපව ලැබෙනවා. අපි ප්‍රාර්ථනා කළ යුත්තේ ඒ ලැබෙන දේවල්වලටත් ආසා නොකර අපිට ලෝකෝත්තර සැපයක් ලැබේවා කියලා කියනව නම් අරිට වැඩියෙ වටිනවා. ඒ වාගේ තමයි ප්‍රත්‍යක්ෂය එක්ක වැඩ කළා නම් අනුමානය ලැබෙනවාමයි. ඒක ප්‍රාර්ථනා කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා ප්‍රත්‍යක්ෂයයි අවශ්‍ය වෙන්නේ.

මතු වෙන මතු වෙන මානසික තත්ත්ව, විතක්ක විචාර චිත්ත, (නැත්නම් චිත්ත අනුපස්සනා) එන එන තාලෙට මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන යන්න දක්ෂ වෙනවා නම්, ප්‍රධාන ලාභ දෙකතුනක් වෙනවා. එකක් තමයි දිගින් දිගටම යෝගාවරයාට බාධා කරමින් තිබුණු නීවරණ පිළිබඳව ලොකු පරිචයක් ඇති කරගෙන නීවරණ ඇති වෙලාවට මෙහෙමයි, නැති වෙලාවට මෙහෙමයි, කියන වෙනස තේරුම්ගත්ත ගමන් ආයෙ ඉතින් බොහොම කලාතුරකින් තමයි නීවරණයකට හිත යන්නේ. බොහෝ විට නීවරණ එනකොටම කඩලා දන්න පුළුවන් සදචාරාත්මක හිත් පන්තියක් එන්න ඉඩ තියෙනවා. ආන්න ඒ වෙනකොට විවේකය වැඩි වෙනවා. විවේකය වැඩි වෙනකොට අපි ඇත්ත ඇති සැටියෙන් මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන යනකොට අපිට වැටහෙනවා අපේ සිත ගැන. රාග සිත හොඳට රාග චරිතයාට වැටහෙනකොට, ඔහුට ද්වේෂ සිත පිළිබඳව මෝහ සිත පිළිබඳව ඒවායේ ඇත්තා වූ අනිකුත් අර්ථ ඡායා

පිළිබඳ හිත ස්වභාවයෙන්ම අන්වය ඥාන වැඩ කරන්න පටන්ගන්නවා. අන්වය ඥානය ඉස්සර කළොත් පැහැදිලිවම පේනවා ප්‍රමාදයට වැටෙන බව. වර්තමාන මොහොතේ හිත නැහැ. ඒක නිසා චිත්තානුපස්සනාවට යනකොට කායානුපස්සනාවේදී මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන හිතේ පෙළගැස්මක් නැත්නම්, හරි වටින බරපතළ වචන කතා කර කර එක තැනම කරකැවී කරකැවී කොච්චරවත් ඉන්න පුළුවන්. මේක සම්බන්ධයෙන් කියනකොට කෙටියෙන්ම මට කියන්න තියෙන්නෙ මෙච්චරයි.

මේක ඇත්ත වශයෙන්ම යෝගාවචරයාගේ දෝෂයක් නොවෙයි. මේ පාඩම අද උගන්වන්න වෙලා තියෙන්නෙ කර්මස්ථාන ආචාර්යවරුන්ට. හුඟදෙනෙක් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් මේ ක්ෂේත්‍රය අතගාලා නැතුව අන්ධ පරම්පරාවක ඉඳගෙන බොහෝදෙනාට බරපතළ වචන රාශියක් උගන්නලා අනේ හරි අවුලකට පත් කරලා තියෙනවා. ඒ ඇත්තන්ට සාමාන්‍ය විදියට හුස්ම ගන්නත් අමාරුයි. සාමාන්‍ය විදියට පොළොවෙ ඇවිදින්නත් අමාරුයි. කතාවත් ඔක්කෝම වෙනස් වෙලා. ඒ මොකද? චින්තන පරිකල්පනවල තමයි ජීවත් වෙන්නේ. ඒ නිසා ප්‍රත්‍යක්ෂය ඉස්සර කරන කෙනාට සාමාන්‍යයෙන් ඒදණ්ඩෙ යන්නත් පුළුවන්. අමාරුවක් නැතිව පොළොවේ ඇවිදින්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. තමන්ට එන සිතිවිල්ල මෙහෙමයි, ඒක මෙනෙහි කළ යුත්තේ මෙහෙමයි, ඒක වරදින වෙලාවකුත් තියෙනවා, පරදින වෙලාවකුත් තියනවා. ආ දැන් සිතිවිල්ල මෙනෙහි කරලා, හරි ගිය වේලාවක් තියෙනවා ජය ගත්ත වෙලාවක් තියෙනවා, වරදින පරදින වෙලාව මේකයි කියලා තේරුම්ගැනීම විපස්සනාවෙ කිසිම දුර්වලකමක් නැහැ. ලොකු ශ්‍රේෂ්ඨකමක්. ඒ මොකද? මේ හිත කියන, චිත්ත කියන ධර්මතාව **ලක්ඛණ රස පච්චුපට්ඨාන පදට්ඨාන** වශයෙන් බෙදනකොට කියන්නේ **විජානන ලක්ඛණා**, 'දෙක' වෙන් කොට හඳුනාගැනීමේ දක්ෂතාවයි හිත කියන්නේ. ඒක මගේ දක්ෂකමක් නොවේ. හිත තියන ඕනම කෙනකුට ඒ දේ තියනවා. මේකෙන් හොඳම දේ විතරක් දකින එක හෝ ගුරුවරයා කියන දේ දකින එක නොවේ. පොතේ ලියලා තියන එක දකින එක නොවේ. තමන්ට කැමති කැමති දේ දකින එක නොවේ.

විජානන ශක්තිය කියලා කියන්නේ, හිතක් පහළ වෙනකොට ඒ හිත දන්නවා, විවේක හිතක් නම් ඒ හිත දන්නවා, මෙන්න මේ දේ තියනවා, මෙන්න මේ දේ නැහැ. නැත්නම් අරකෙන් මේක වෙන් කරලා දැනගන්න හැටි - විජානන ලක්‍ෂණය. අපිට අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ ඒකට සමාදන් වෙන එක විතරයි. නැත්නම් විජානන ලක්‍ෂණය තියෙන කෙනා නිවන් දකිනවා, නැති කෙනා නිවන් නොදකිනවා කියන එක නොවේ. හිත තියන ඕනම කෙනෙකුට විජානන ලක්‍ෂණය තියෙනවා. ඒක අටුවාවේ පිළිගත්ත සම්මත මතයක්. "විජානන ලක්ඛනං චිත්තං" ඒ බව දැනගත්තා නම් හිතට සියයට සීයයක් රාගික වෙන්න බැහැ. රාගී බව දැනගැනීමේ හැකියාව හිතේ ඉතුරු වෙලා තියනවමයි. සියයට සියයක් ද්වේෂගත වෙන්න බැහැ. ද්වේෂගත වෙච්ච සිත, මම දැන් ද්වේෂයේ ඉන්න බව දන්නවාමයි. ඒ වගේමයි සියයට සියයක් සරාග, සමෝහ, සදෝස වෙන්නත් බෑ. එච්චා ඒ ඒ වෙලාවට දැනගැනීමේ හැකියාව, හිත කොච්චර කෙරුවත් ඒකට ඉඩ තියාගෙන ඉන්නේ. ඒ නිසා අපි ඉස්සර වෙලාම හිත සමාදන් වෙන්න ඕන. හිතේ විජානන ලක්‍ෂණය තියනවා.

ඊළඟට **පුබ්බංගම රසා** මේ මොන නාඩගමට උනත්, මේ මොන වෙස් පෙරළියට උනත්, මේ මොන ඇස්බැන්දුමට උනත් ඉස්සර වෙන්නේ හිතයි. අපේ හිත යම් ආකාරයකට මේ විපල්ලාස ධර්මයකට, මත් කරවන ධර්මයකට වැටුණත් හිතෙන්මයි කෙරෙන්නේ. අපේ හිත හරියට ඉදිරිපත් වෙච්ච දේ මූණට මූණ දලා දැනගැනීමේ ශක්තියක් ඇති උනා නම්, ඒකත් හිතෙන්මයි කෙරෙන්නේ. ඒක නිසා මේ පූර්වංගම රසය කියන එකත් එක එක්කෙනාට අයිති බූදලයක් නොවෙයි, හිතේ ස්වභාවයක්. අපි ඒක දන්නවා නම්, අපිට තියෙන එකම දේ දහස්වර වෙන්න අරින්න ඕන. එකම දේ දහස්වර වෙන්න අරින්න ඕන. **ආසෙවති, භාවෙති, බහුලීකරොති.** ඒ දේ හොඳට ආශ්‍රය කරන්න, නැවත නැවත කරන්න, මේක දහස්වර වෙන්න අරින්න ඕන. එතකොට හිත එක සැරයක් උනා, අනේ අපොයි චහ් කියන්න දෙයක් නැහැ. ඒක නැවත නැවතත් කෙළකෝටි වාරයක් ලක්ෂ වාරයක් සිදු වෙනකොට එහිම එහිම හිත

නැවත යෙදීම තමයි භාවනා කරනවා කියල කියන්නේ. ඒකට තමයි ඉවසනවා කියලා කියන්නේ. ඒක තමයි තපස කියලා කියන්නේ. ඒ තපස මේකට යොදවනවා නම් එක සැරයක් වැරදුණොට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. දෙක, තුන, හතර, පහ, හය, හත, අට කියලා කෙළවරක් නැති තරම් ගණන් සංඛ්‍යාවක් දිගේ හිත මෙහෙයවනකොට අර වෙච්ච වැරැද්ද වැරැද්දක් විදියට, නිවැරැද්ද නිවැරැද්දක් විදියට හිතට පේනවා. ඒක නිසා මේකට එක එක දේවල් යොදයොද බලන්න අවශ්‍යතාවක් නැහැ. බැලීම වෙනවා නම් ඒක හිතේ පුරුද්දක් වශයෙන් තේරුම්ගන්න ඕන. ප්‍රත්‍යක්ෂය ආවා නම් ප්‍රත්‍යක්ෂයක චිත්තක්ෂණයක් ආවා නම් දසදහස් වාරයක් ඒ මත අනුමාන සිතිවිලි පහළ වෙනවා. ඒවට කෙළකෝටි වාරයක් ශ්‍රද්ධා සිතිවිලි පහළ වෙනවා.

ඒක නිසා අපේ බුද්ධ සාසනයේ සිද්ධා තුනකට විස්තර කරනවා. පච්චක්ඛ සිද්ධා, අනුමාන සිද්ධා, සද්ධෙය්‍ය සිද්ධා කියලා. මේ තුනෙන් (වෙන විදියකට කියනවා නම් කොයි ආගමත් මනින්නේ ඔය තුනෙන් තමයි) නමුත් අනෙක් සෑම ආගමකට සද්ධෙයිය සිද්ධාව ඉස්සරහට, ඊගාවට අනුමාන සිද්ධාව, අවසානයට පච්චක්ඛ සිද්ධාව තියෙන්නේ. අද දෙවියන් වහන්සේ ගැන විශ්වාස කරපන්, සියයට සීයක් විශ්වාස කරලා ඒක අනුමාන කරන පිරිසත් එක්ක හැසිරුණොත් උඹ කවද හරි දෙවියන් වහන්සේගේ ප්‍රත්‍යක්ෂ භාවයට ළං වෙනවා. හැබැයි දූන් නම් බැහැ, මරණෙන් පස්සේ තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. මේක සම්පූර්ණයෙන්ම හරවලා දීපු එක තමයි සර්වඥයන් වහන්සේගේ තියෙන විප්ලවය. උන්වහන්සේ මතක් කළා මෙලෝ වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ යම් කිසි දෙයක් කරනවා. කායානුපස්සනාව හෝ වේදනානුපස්සනාව හෝ චිත්තානුපස්සනාව. අනිවාර්යයෙන්ම ඒ අනුව නුඹට අනුමාන ඥාන, අන්වය ඥාන, අනුමාන සිද්ධාව සිද්ධ වෙනවා. ඒක සිතේ ධර්මතාවක්. ඒ අනුමාන සිතිවිල්ල දහසක් වෙනවා නම් ඒ අනුව පහළ වෙන ශ්‍රද්ධාව දසදහස් වාරයක් ලක්ෂ කෙළකෝටි වාරයක්. ඒ නිසා ඉස්සෙල්ලාම ධර්මය දැක්කා නම් බුදුන් දකිනවා. දැක්කා නම් බුදුන් කෙරේ ශ්‍රද්ධාව පහළ වෙනවා. එහෙම නැතුව පහළ වෙන ශ්‍රද්ධාව, ඔය සර්ව බලධාරී දෙවියන් වහන්සේ කෙරෙහි අනිත් මිනිස්සු ඇති කරගත්තු

ශ්‍රද්ධාවමයි. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවන්ගේ පැත්තට හරවන්ට ශ්‍රද්ධාවෙන් පෙළී ගත කරන ඇත්තන්ගෙන්, දෙවියන් වහන්සේ ආශ්‍රය කරන ඇත්තන්ට වඩා බුද්ධාගමට හානිකරයි. තමන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නේ නැතුව, අනුමානයෙන් හෝ එහෙම නැත්නම් සද්ධෙය්‍ය වශයෙන් අදහගෙන බුදුන් අදහන්න කියලා, නැත්නම් බුදුන් අදහන ගතිය, අනෙක් ආගම්වලට හරවන්න එපායි කියලා කොච්චර කෑගැහුවත් මෙන්න මේ වැරැද්ද කරන ඇත්තන්ගෙන් නම් ලොකු හානියක් සිද්ධ වෙනවා. අන්‍ය ආගම් අදහන කෙනෙක්ගෙන් බුද්ධාගමට එච්චරම ලොකු හානියක් වෙන්නෙ නැහැ.

ඒක නිසා චිත්තානුපස්සනා කොටසට එනකොට නම් කොහොමකටත් යෝගාවචරයාට ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන්ම වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්න ඕන, සඋත්තරං අනුත්තරං, මහග්ගතං අමහග්ගතං, සමාහිතං අසමාහිතං කියන සිතුවිලි පහළ වෙනකොට යෝගාවචරයාගේ විචක්ෂණ ශක්තිය, ඇත්ත ඇති හැටියට කීමේ ශක්තිය, ඒ තරමටම දියුණු වෙන්නේ නැත්නම් අනේ භාවනා කළේ මොකටද කියලා කල්පනා වෙන්ට ඉඩ තියනවා. මොකක්ද මේ කරන මහණකම කියලා හිතෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ ඇත්තන්ට කායානුපස්සනාවෙදී මීට වැඩිය සැපයක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් සිල් රකිනකොට සැපයක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොකද? මේවා බොහෝම සියුම් කොටස්. ඒකට සුදුසු තාලෙට හරියට ඇත්ත ඇති හැටියට ප්‍රකාශ කිරීම, නිතර කරුණු සාකච්ඡා කිරීම, නිතර බණ ඇසීම ඉතාමත්ම වැදගත්. එහෙම නැත්නම් මේ දේවල් පිළිබඳව උග්ඝටිතඤ්ඤූ විපචිතඤ්ඤූ ආකාර තේරුම්ගන්න පුළුවන් කෙනාට මෙච්චරම බණ අහ අහ ඉන්න දේකුත් නැහැ. ඒ නිසා මේ බණ කොටස් නෙය්‍ය පුද්ගලයන්ට තමයි වැදගත් වෙන්නේ. සමහර වෙලාවට පදපරම ඇත්තන්ටත් උදව් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න ඕන භාවනා කළාට මදි. ඒ කරන භාවනාව පිළිබඳව තමන්ට පැහැදිලිවම ප්‍රකාශයක් කිරීමේ හැකියාව, මෙන්න මේකයි මට වෙන්නෙ කියලා ඒක ඒකම නැවත නැවත යොදමින් ප්‍රකාශ කිරීමේ ශක්තිය තිබිය යුතුයි. නොතිබුණොත් හිතේ තියන විජානන ලක්ෂණයේ දියුණුවක්,

පූර්වාංගම ප්‍රදේශය හඳුනාගැනීමේ ශක්තියක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඒ හිතට පදට්ඨානය වෙන්නේ නාම රූපමයි. නාම රූප ධර්ම නැති හිතක් කවදාවත් නැහැ. ඒක ඉතින් අපට උදේ හැන්දෑවෙ හැමදම හම්බ වෙන දේ නේ. තදබල නින්ද නැති හැම වෙලාවකම අපේ හිත ආශ්‍රය කරන්නේ නාම රූප ධර්මයි. අන්න ඒ නාම රූප ධර්ම මෙහෙමයි මෙහෙමයි කියලා වෙන් කරගැනීමම තමයි විජානන ලක්‍ෂණය කියලා කියන්නේ. එහිදී ඉස්සර වෙන්නේම හිතමයි. ඒක නිසා භාවනා කරගෙන යනකොට විපස්සනා භාවනාවේදී නම් චිත්තානුපස්සනා කොටස්වලට සාපේක්ෂකව සඥහන් වෙන්නේ හොඳට හිත විපස්සනාවට වැටිලා දිගටෝම අරමුණේ වැඩි වේලාවක් ආශ්‍රය කරමින් යන්න පුළුවන් අවස්ථාවක්. එතකොට ශුද්ධ වශයෙන්ම හිතේ ඇති වෙන්නා වූ මායාවල් හඳුනාගෙන ඒවායින් සිත මුදවාගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා.

මේ අන්දමින් සිතේ ඇති වෙන නොයෙක් කෙලෙස් කහට දුරු කරන චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානයත් අපේ ජීවිතවලට වඩවඩාත් ළං කරගෙන කෙලෙසුන්ගෙන් තොර පිරිසිදු සිතක් පවත්වාගැනීම පිණිස මේ ධර්ම දේශනාවත් එක ලෙසම හේතු වාසනා වේවායි ප්‍රර්ථනා කරමින් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙසේ අවසන් කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

මෙම උතුම් ධර්ම දානයට දායකත්වය සැලසූ පින්වතුන්.

■ බලන්ගොඩ වෙසෙන පින්වත් කේ. කේ. සිරිසේන මහතා සහ උමා ද මෙල් මැතිනිය විසින් - ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන යෝගාවචර භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකාවන්ගේ සතිය දියුණු වී නිවන් දෙරටුව විවෘත වී, ශාසනය දිදුලවමින් බැබලේවා! යන ප්‍රාර්ථනය ඇතිව,

එසේම ඒ පින් මහිමයෙන්, සත්පුරුෂ කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර හරහා නිර්මල සද්ධර්මය ශ්‍රවණයෙන්, අප්‍රමාද වීර්යයෙන්, යෝනිසෝ මනසිකාරය පිහිටුවමින් ධර්ම මාර්ගයේම යාමට මේ දෙපළට මේ පිනම මූලික වේවායි අපි පතමු. පරලෝ සැපත් සියලුදෙනාටම පින් පමුණුවමු. ආචාර්‍ය කේ. ජේ. ගුණවර්ධන සහ මැඩ්ලින් ගුණවර්ධන මැතිනියද ප්‍රමුඛ සියලුදෙනා සිහිපත් කරමු.

■ ඉංගිරියේ එල්ස්මෝ වත්තේ පදිංචිව සිට පරලෝ සැපත්, ඩී. සී. උඩුකලගේ පියාණන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීම සහ සුජීවත්ව වෙසෙන අනුපස් වියෙහි පසු වන, ඩී ඒ විජේසිංහ මැණියන්ට නිරෝගී චිර ජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීම පිණිස මෙල්බර්න් නුවර වෙසෙන එම දියණිය විසින්.

■ අම්බලන්ගොඩ ධර්මාශෝක විද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික ආචාර්යවරුන් වූ පරලෝ සැපත් ඒ. කරුණාරත්න ද සිල්වා (ඒ. කේ. සර්), ධර්මා ද සිල්වා (ඒ. කේ. මිස්) සඳදර දෙමව්පියන්ට නිවන් සුව පතා එම දියණිවරු.

■ මෙල්බර්න් නුවර පදිංචි කුසුමා ජයසිංහ මහත්මිය - පරලෝ සැපත් තම ස්වාමි පුරුෂයාට සහ දෙපාර්ශ්වයේම මාපියන්ට පින් පිණිස.

■ මෙල්බර්න් නුවර පදිංචි වෛද්‍ය අබේ ගුණරත්න මහතා සහ වෛද්‍ය ඉන්ද්‍රානි ගුණරත්න මහත්මිය - අංක 259, තලාතුඔය පාර, ගුරුදෙණිය පදිංචිව සිට පරලෝ සැපත් කැප්ටන් ගුණරත්න මහතා සහ ඩී. එම්. ගුණරත්න මහත්මිය සහ අංක 638, මුල්ලේරියාව,

අංගොඩ පදිංචිව සිටි ඒ. පී. සිල්වා මහතා සහ ඩේසි කුලතුංග මහත්මියට පින් පිණිස.

■ මෙල්බර්න් නුවර රිසවොය හි පදිංචි, සුගත් වල්පොල මහතා සහ ලිලංගා බාලචන්ද්‍ර මහත්මිය - මියගිය දෙමාපියන්ට සහ ඥාතීන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීම පිණිස.

■ උඩහමුල්ලේ පදිංචි වෛද්‍ය එස්. ආර්. සමරතුංග මහතා - පරලෝ සැපත් තම පියාණන්ට පින් පිණිස සහ මවට දීර්ඝායුෂ පැතීම සඳහා සහ, වෛද්‍ය පද්මා හේරත් මහත්මිය - පරලෝ සැපත් තම දෙමාපියන්ට පින් පිණිස.

■ වෛද්‍ය ප්‍රබෝධ සමරතුංග හා වෛද්‍ය උදනි සමරතුංග - පවුලේ සැමට උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස.

■ පිළියන්දල පදිංචිව සිටි පොඩිනිලමේ මාන්නප්පෙරුම සහ මීරිගම, හිරිවල පදිංචිව සිටි එන්. බී. වීරසිංහ පියාණන්ට පින් පිණිස පවුලේ දූදරුවෝ.

■ කුලියාපිටියේ වෙසෙන වයෝවෘද්ධ සුභසිංහ මැණියන්ට නිරෝගී චිර ජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීම.

■ බොරැල්ලේ පදිංචිව සිට පරලෝ සැපත් චන්ද්‍රදාස විදානපතිරණ මහතාට සහ එම්. අබේකෝන් මහත්මියටත් කඩුවෙල පදිංචිව සිටි ලීලාවතී අබේකෝන් මහත්මියටත් පින් පිණිස එම දූ දරුවෝ.

■ නිලූ දිසානායක මහත්මිය - ධර්ම දානමය කුසලානිසංසය පිණිස.

■ තේජානි, බිම්සර - කුණ්ඩසාලේ, පොල්වත්ත, පදිංචිව සිට නැසී ගිය මයිකල් අත්තනායක පියාණන්ට හා අත්තම්මාට පින් පිණිස.

■ පිටකෝට්ටේ අයි. වී. විජේසේන මහතා - මියගිය දෙමාපිය ඥාතීන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීම පිණිස.

■ නාවින්නේ මහින්ද සපරමාදු මහතා සහ මල්ලිකා සපරමාදු මහත්මිය - දෙමාපියන්ට සහ පුතණුවන්ට පින් පිණිස.

■ මහරගම පිළියන්දල පාරේ ලුම්බිණි පෙදෙසේ විසූ, පරලෝ සැපත් පාලිත ගුණරත්න මහතාට පින් පිණිස, බිරිඳ සහ දූ දරුවෝ.

■ ලයනල් චන්ද්‍රසිරි මහතා සහ එම මහත්මිය - තරිඳු හසන්ත චන්ද්‍රසිරි පුතණුව පින් පිණිස.

■ මීගොඩ පදිංචිව සිට පරලෝ සැපත් අමරසිරි කාරියවසම් මහතාට පින් පිණිස බිරිඳ සහ පවුලේ සියලුදෙනා.

■ අභාවප්‍රාප්ත අහංගම, තිත්තගල්ලේ, දියෝනිස් අප්පුහාමි, ගිමාරා ලියනගේ දෙමාපියන්ට සහ සියලුම ඥාතීන්ගේ සුගතිය පිණිස දූ දරුවෝ.

■ කැළණිය, උමගිලිය පෙදෙස, සේනක, සන්ධ්‍යා හා පුත්තු - උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස.

■ මීරිගම පදිංචිව සිට නොබෝද අප අතරින් වෙන් වූ ලංකා මල්මනී මුදලිගේ සොයුරියට පින් පිණිස කැලණියේ උමගිලිය පෙදෙසේ වෙසෙන සන්ධ්‍යා, සුරංගනී මුදලිගේ සොයුරියන්, දෙමාපියන් හා පවුලේ සැම විසින්.

■ කැළණිය, උමගිලිය පෙදෙස, සුරංගනී මුදලිගේ මහත්මිය - දෙමාපියන්ට නිදුක් නිරෝගි සුව හා සැමට උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස.

■ මහරගම, නාවින්න, ඉෂාන්, පායලී, - දෙමාපියන්ට නිදුක් නිරෝගි සුව සහ පවුලේ සියලුදෙනාට උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස.

■ අභාවප්‍රාප්ත රන්හාමි රත්නායක, චන්ද්‍රාවතී රත්නායක දෙමාපියන්ට සහ සියලුම ඥාතීන්ට උතුම් නිවන් සුව ප්‍රාර්ථනය පිණිස - දූ දරුවෝ.

■ මෙල්බර්න් නුවර තිළිණි, පුණ්නජි තම දෙමාපියන්ට සහ ඥාතීන්ට ධර්මාවබෝධය පිණිස.

■ මෙල්බර්න් නුවර පදිංචි ගයා වන්නිනායක අතුලු පවුලේ සැම - බලල්ලේ පදිංචිව සිට පරලෝ සැපත් තම දෙමාපියන්ට පින් පිණිස.

■ ඔක්ලන්ඩ් නුවර පදිංචි රෝහිනී සුභසිංහ මහත්මිය හා පවුලේ සැම - පරලෝ සැපත් තම දෙමාපියන්ට පින් පිණිස.

■ පොල්හේන්ගොඩ කිරුළපන පදිංචිව සිටි ආර්. ආර්. එම්. බුද්ධදාස රත්නායක මාමාටත් මිරිහානේ එදිරිසිංහ පාරේ පදිංචිව සිටි ආනන්ද දේවප්‍රිය අයියාටත් නාත්තන්ඩියේ මැදගොඩ පදිංචිව සිටි රත්නාවතී මැණිකේ නැන්දාටත් සහ මාරවිල පදිංචිව සිටි ධර්මදාස කටුපැලැල්ල අයියාට සහ මහවැවේ පදිංචිව සිටි ආර්. ආර්. එම්. රංජිත් ආරියරත්න අයියාටත් ධර්මදානමය කුසලය නිවන් අවබෝධ වීම පිණිස හේතු වේවා!.

■ පාදුක්ක ජයන්ති පාරේ පදිංචිව සිටි තරිඳු හසන්ත චන්ද්‍රසිරි පුතාට උතුම් නිවනින් සැනසීම ලැබේවා!

■ මාතලේ පදිංචිව සිට පරලොව සැපත් සෙනෙවිරත්න වීරසේන පියාණන්ට, ජයන්ති වීරසේන මැණියන්ට සහ ගම්පහ නාරම්වල පදිංචිව සිට පරලෝ සැපත් හැරියට් රාජපක්ෂ මැණියන්ට සහ නවසීලන්තයේ හැමිල්ටන් නුවර පදිංචිව සිට පරලෝ සැපත් මුණසිංහ පියාණන්ට පින් පිණිස එම දූ දරුවෝ.

දයකත්වය දුන් සැමට තෙරුවන් සරණින් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වී ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් උතුම් නිවනින් සැනසීම උදාවේවා!යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සම්පාදක - 2018 ඉල් මස 10 වන ද.

ඒකායනො අයං, භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා,
සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය,
ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය,
යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.


ISBN 978-955-4877-06-1
9789554877061